Винод Верма

# Аюрведа

наука о жизни

Древнее Знание Востока

SHOUT
SHARE
IT

- 
- 8
- 10
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15
  - 16
  - 17
  - 18
  - 19
  - 20
  - 21
  - 22
  - 23
  - 24
  - 25
  - 26
  - 27
  - 28
  - 29
  - 30
  - 31
  - 32
  - 33
  - 34
  - 35
  - 36

Винод Верма
Аюрведа
наука о жизни
Посвящается моему духовному учителю
ачарье Прия Врат Шарме
Без его руководства и огромного труда эта книга никогда не была бы написана.
«философская книга» Москва 2000

***УДК 615.8:294.11 ББК 53.59 В49***

Dr. Vinod Verma AYURVEDA (a way of life)
Винод Верма
В49 Аюрведа / Пер. с англ. И.Москвиной-Тархановой. — М.: Изд-во «Философская книга», 2000. — 320 с.

***УДК 615.8:294.11 ББК 53.59***

© Vinod Verma 1995
© Издательство «Философская книга», 2000

***ISBN 5-8205-0014-8 (рус.) ISBN 0-87728-822-4 (англ.)***

Аюрведа придает особое значение индивидуальной конституции, различной у всех людей. Так, оценка состояния здоровья и выбор методов лечения производятся в соответствии с конституциональным типом человека. В сущности, ведические методы поддержания здоровья ориентированы на то, чтобы помочь природе восстановить равновесие тела и ума. Под равновесием ума подразумевается гармония трех качеств ума (гун): саттва-гуны, раджа-гуны и тама-гуны. В Аюрведе исцеление означает не подавление симптомов заболевания, а действительное приведение тела в состояние гармонии.

Аюрведа считает, что здоровье — нормальное состояние человека, а цель лечения — восстановление этого естественного состояния путем правильного питания, применения лекарственных средств, физических упражнений и т.п. Вот почему аюрведическая терапия носит также название пракритистха-пан (восстановление природы), что означает восстановление естественного, нормального состояния человека.

Аюрведа является составной частью индийской культуры. Па аюрведических принципах основана индийская кухня. Эти же принципы регулируют повседневную жизнь людей, их обычаи и ритуалы. Праздники и свободное время специально планируются таким образом, чтобы уберечь здоровье людей от стрессов и перенапряжения.

Доктор Винод Верма сумела постичь дух Аюрведы, а напряженные занятия и практика способствовали расширению горизонтов ее мудрости. В результате ее исследований к пяти классическим методам очищения — панчакарма —добавились два новых: очищение мочи и очищение крови, поэтому теперь практику очищения следует называть саптакарма (семь методов).

Д-р Верма обладает истинным пониманием сути Аюрведы и ее холистического подхода к здоровью. Эта книга — блестящий пример вклада автора в эту область знаний. Работы д-ра Вер-мы принесли мудрость Аюрведы в современную жизнь.

Прия Врат Шарма

## *ПРЕДИСЛОВИЕ*

Аюрведа — это знание о жизни во всей ее целостности. Она изучает жизнь не только тела, но и разума и души. Тело, разум и душа — это те три составляющие, на которых основана трехмерная терапия Аюрведы: физическая, умственная и духовная. Аюрведа придерживается холистического взгляда на жизнь и практику поддержания здоровья. Совершенного здоровья можно достигнуть, только если тело, разум и душа находятся в гармонии друг с другом и мирозданием.

Холистический подход Аюрведы проявляется и в том, что она рассматривает человека как на индивидуальном, так и на социальном уровне, указывая не только пути достижения личного благополучия, но и пути установления гармонии между личностью и обществом, а также в самом обществе. Жизнь любого человека на социальном уровне может быть хорошей или дурной, а на личностном уровне — счастливой или несчастливой. Хорошая жизнь благоприятствует процветанию общества, а дурная оказывает противоположное действие. Здоровый человек счастлив, больной — несчастлив.

Аюрведическая теория о тридоше (трех флюидных субстанциях) основана на законе универсальности природы, то есть на представлении о том, что к человеческому телу приложимы те же законы, что и ко всему мирозданию. Три доши, или три жизненных принципа, ответственны не только за

физиологические функции, но и за умственную деятельность и поведение человека; три доши и три качества ума (гуны) взаимодействуют между собой. Таким образом, аюрведическая медицина рассматривает ум и тело человека в их единстве, а не анализирует человеческий организм по частям.

## *ВВЕДЕНИЕ*

В наше время снова пробуждается интерес к древней индийской мудрости — Аюрведе (науке о жизни). Эта область знания обычно рассматривалась как чисто медицинская дисциплина, а ныне обсуждается даже в средствах массовой информации многих стран западного мира. Возрождение интереса к индийской науке и философии отражает общие тенденции мирового развития. Рост числа движений за здоровый образ жизни и сохранение Природы, а также поиски в области духовного познания свидетельствуют о существенном сдвиге в нашей системе ценностей.

Аюрведа, так же как и прочие Веды[1] является отраслью знания и имеет такой же древний возраст, как само человечество. В сущности, Веды вечны, ибо никто не знает времени, когда их не было. Аюрведа занимается не только болезнями и способами их излечения, она посвящена жизни в целом, достижению человеком лучшего качества жизни и большей ее продолжительности. Согласно «Чарака-самхите», наиболее известному и авторитетному исследованию в этой области, Аюрведа определяется как наука, «которая занимается такими [аспектами жизни], как добро—зло, счастье—несчастье, благоприятствующие и неблагоприятствующие [факторы жизни], их природа и оценка»[2].

Корень «аюр» означает единство органов чувств, разума и души. Когда это единство нарушается — жизнь прекращается. Таким образом, «аюр» означает «жизнь».

Аюрведа — это наука о жизни. Чтобы изучать Аюрведу и встать на путь, который она предлагает, необходимо сначала осознать, что эта наука о жизни базируется на глобальном философском представлении о бытии и нашем отношении со Вселенной. Вы не найдете здесь ни строгих правил, ни запретов, поэтому важно понять принципы, на которых основана практика Аюрведы.

Главной целью применения той или иной медицинской системы должен быть поиск способов улучшения качества жизни, способов предотвращения недуга, а в случае заболевания —

правильного выбора методов лечения (которые избавляют от болезни и в то же время не вызывают отрицательных побочных эффектов). Не надо становиться фанатичным приверженцем какой-либо медицинской системы, при этом отвергая все, что предлагают другие. Эффективные методы из различных систем могут прекрасно дополнять друг друга.

Как правило, современные медицинские исследования нацелены на поиск средств лечения заболеваний, а не на поиск способов поддержания здоровья и предотвращения болезни. Медицинское образование практически не уделяет внимания изучению здорового образа жизни и профилактическим мерам. Аюрведа же, напротив, сфокусирована главным образом на поддержании здоровья и здоровом образе жизни. Вторым важным недостатком современной западной медицины является то, что она подходит ко всем людям с одной и той же меркой, то есть не принимает в расчет индивидуальных отличий и индивидуальной конституции. Но люди так же по-разному реагируют на медицинское вмешательство, как различны их внешность и особенности характера. Аюрведа всегда принимает во внимание индивидуальные особенности, а ее системы сохранения здоровья и лечения основываются на индивидуальной конституции.

Прежде чем знакомиться с этой книгой, важно усвоить, что аюрведическое представление о теле существенно отличается от представления, господствующего в современной медицине. Аюрведа не разделяет разум и тело, а тело не рассматривает как механизм, который можно анализировать по частям. Аюрведическое понятие тела включает в себя также и разум, потому что этим словом обозначается наша физическая, подверженная разрушению сущность, отличная от души. Душа неразрушима и бесплотна, она представляет собой одну из форм энергии. Разум рассматривается как шестое чувство. Тело, разум и душа образуют живое существо. Душа является истинной сущностью индивидуума и источником его сознания. Тело и разум — физические составляющие живого существа, и не могут существовать без души. Душа, или энергия, в свою очередь связана со Вселенской душой, или космической энергией. Согласно Аюрведе, живое существо (личность) не является независимым. Биологическая, ментальная и духовная активность взаимосвязаны и взаимозависимы. Поэтому в Аюрведе болезни и нарушение функций организма рассматриваются в контексте социальной, культурной и духовной среды человека и его связи с космосом. Например, изначальная конституция человека определяется соотношением в его теле трех долг (трех флюидных субстанций), которое поддерживает целостность организма и

отвечает за все физические и ментальные функции. Эти три доши состоят из пяти материальных элементов (эфира, воздуха, огня, воды и земли), которые образуют всю материальную реальность вселенной. Из этой книги вы поймете, что принципы, управляющие вселенной (космосом), действуют также и на биологическом уровне. Таким образом, аюрведический подход к проблеме здоровья глубоко отличен от подхода современной аллопатической медицины.

С точки зрения Аюрведы, для исцеления от недуга недостаточно физического или химического вмешательства. Здоровье— это гармония человека с самим собой и с окружающей средой, и именно на этих принципах основана аюрведическая медицина. Излечить — значит восстановить эту гармонию, а для этого необходимы не только лекарственные средства, но и целый ряд других мер. Вы увидите, что эта книга содержит гораздо больше рекомендаций по оздоровлению, нежели рецептов лекарственных средств, которые являются лишь составной частью общих оздоровительных программ.

Аюрведа — обширный, неисчерпаемый источник знаний. Эта книга — всего лишь введение, руководство по аюрведиче-скому образу жизни. В ней дается описание повседневной практики, то есть того, что способен делать каждый человек для сохранения здоровья и достижения внутренней гармонии. Здесь обсуждаются различные способы развития чувствительности человека к процессам, происходящим в его теле и в окружающей среде, способы самодиагностики и лечения незначительных недугов, профилактики заболеваний, приготовления простых целебных средств из лекарственных растений, способы внешнего и внутреннего очищения организма. Подробно объясняются все практические детали, и предоставляется информация о доступности тех или иных продуктов. В аюрве-дической медицине применяются растения, произрастающие не только в Индии (особенно в Гималаях), откуда происходят оригинальные аюрведические тексты. Также подробно описано, как определить растения по вкусу и по другим признакам. Аюрведические лекарственные формулы не ограничены конкретным местом и временем. По мере проникновения Аюрведы в Южную Индию и на Цейлон в исходные формулы добавлялись новые, местные, травы и минералы. Многие лекарственные средства пришли в аюрведическую медицину из Греции и стран Среднего Востока.

Эта книга призвана помочь людям сознательно относиться к своему здоровью, понять, что с помощью простых средств можно избавиться от незначительных недугов и предотвратить серьезные хронические заболевания. Поскольку число заболеваний и плата

за медицинское обслуживание неуклонно растут, для каждого человека важно уметь самому следить за своим здоровьем и поддерживать его. Древняя мудрость риши (святых) учит нас применять профилактические меры и мягкие лекарственные средства для сохранения здоровья, а не ждать, когда силы тела и разума будут подорваны, и в организме разовьются серьезные недуги.

Цель книги состоит не только в том, чтобы дать людям ведическое знание. Это уже было сделано в опубликованных за последнее время материалах. Наша важнейшая задача — познакомить читателя со способами улучшения качества жизни, а для этого важно правильно расставить акценты. Прежде всего, необходимо понять, куда нас завела современная цивилизация, и как это повлияло на наше душевное состояние и образ жизни. Нашей жизни не хватает целостности: она словно сложена из отдельных кусочков; то же самое относится к состоянию нашего тела, разума и души. Нельзя пытаться внедрить принципы Аюрведы в жизнь, оставаясь той же «дезинтегрированной» личностью. Прежде всего необходимо увидеть и ощутить себя по-новому — как нечто целостное, единое, интегрированное. Только тогда человек способен осознать свое единство с космосом. Применение методов холистической медицины невозможно без холистического образа жизни. Эта книга должна помочь нашему самопониманию, осознанию себя как единства тела, разума и души.

Эта книга рассчитана на читателя, не обладающего специальными познаниями в области Аюрведы или современной медицины. Мы старались с предельной ясностью излагать технические детали. Автор будет благодарен читателям за отзывы и пожелания.

Д-р Винод Верма The New Way Health Organization (NOW), Индия

## *К ЧИТАТЕЛЮ*

Информация, содержащаяся в этой книге, не может заменить врачебную помощь, она предназначена исключительно для самообразования и самопознания. Автор и издатели не несут ответственности за последствия, связанные с использованием приведенных здесь материалов.

Для использования в коммерческих целях рецептов лекарственных средств, описанных в этой книге, требуется разрешение автора. За более подробной информацией

обращайтесь к автору через издателей.

«Как правитель города проявляет предусмотрительность в отношении городских дел, а возничий заботится об исправности колесницы, так и человек не должен пренебрегать своими обязанностями по отношению к собственному телу. Ось, вставленная в повозку и обладающая нужными свойствами, несет нагрузку и ломается в свое время, когда приходит к концу отпущенный ей срок. Так и жизнь человеческого тела прекращается с наступлением должного времени. Такая смерть называется своевременной. И как та же ось ломается в середине пути из-за непомерного груза, ухабистой дороги, отвалившегося колеса, неисправности повозки или неумения ездока, потери болта, недостатка смазки или падения, так и жизнь человека обрывается посередине из-за излишнего напряжения, неправильной диеты, нерегулярного питания, неумеренности в половых сношениях, неправильного положения тела, дурного общества, подавления побуждений, которые нельзя подавлять, и потворства побуждениям, которые подавлять нужно, из-за телесных страданий, ядовитого ветра и огня, ран и пренебрежения к пище и целебным снадобьям».

Чарака, VI в. до н. э.

## *ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ АЮРВЕДЫ*

Первые исторические свидетельства, касающиеся Аюрведы, встречаются в Риг-веде и Атхарва-веде — двух из четырех основных Вед (книг мудрости) древней Индии. Слово «веда» буквально означает «знание». Существуют различные мнения относительно того, когда были созданы четыре Веды (Риг-веда, Яджур-веда, Сама-веда и Атхарва-веда). Некоторые историки считают, что Веды были созданы арийцами, которые пришли в Индию около 2000 г. до н. э. из восточной Европы и центральной Азии и завоевали народы древнеиндийской цивилизации (дравидов)[3]. С другой стороны, существует мнение, что арийцы были весьма примитивным народом и не так хорошо владели словом, чтобы писать столь изощренным стилем на столь разнообразные темы. До того как были изучены археологические памятники древнеиндийской цивилизации (всего около семидесяти лет назад), считалось, что арийцы, вторгнувшись в Индию, покорили народ, ведущий племенной образ жизни. Однако последние исследования говорят не только о высоком уровне развития цивилизации дравидов, но также и о преемственности ее культурной традиции, которая

прослеживается в Индии вплоть до настоящего времени[4].

Поэтому невозможно точно установить, было ли ведическое знание принадлежностью древнеиндийской цивилизации или же Веды были созданы позднее. В первом случае возраст Вед должен составлять 3500-5000 лет.

Риг-веда уделяет много внимания медицине и искусству целительства, а Атхарва-веда является источником Аюрведы, которая позднее была оформлена в виде отдельной Веды. «Атхарван» означает «огонь» (также свет — бог солнца). Атхарва-веда учит противостоять болезням и бедствиям. Это руководство не только по медицине, но и по многим другим аспектам жизни — материальному, социальному, политическому и т. д. В Атхарва-веде рассматриваются такие аспекты заботы о здоровье: 1) пища и пищеварение; 2) способы развития интеллекта;

3) пути избавления от недугов и сведения о лекарственных растениях; 4) способы сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни; 5) руководство по улучшению характера и личных качеств. Необходимо отметить, что система поддержания здоровья, описанная в Атхарва-веде, в значительной мере ориентирована на самовнушение и исцеление с помощью внутренней энергии (атмашакти). В древние времена риши (мудрецы) питали глубокую веру в действенность внутренних сил человека, а также в профилактические меры.

Читая это медицинское руководство, мы должны помнить, что оно было написано несколько тысячелетий назад и рассчитано на образ жизни людей того времени. В нем есть наставления о том, как уберечься от врагов, привидений и болезней, и описание различных способов борьбы с ними. Складывается впечатление, что болезнь приравнивалась к врагу. Вероятно, в те времена часто происходили столкновения между враждующими племенами, и такого рода инструкции были очень важны. Если проследить, как трактуются в Атхарва-веде некоторые вопросы сохранения здоровья, мы увидим, что большое значение придается методу внушения, направленного на изменение психологического состояния человека, что способствует исцелению.

Я уничтожаю твои болезни, связанные с мочевыводящей системой. Пусть моча, застоявшаяся в тебе, выйдет наружу! ...О страдалец, я забираю твои болезни. Пусть застоявшаяся моча выйдет из твоего тела. ...Пусть она выйдет с шумом! Моча, которая накопилась в твоем мочевом пузыре, скоро выйдет через мочеточник, выйдет с шумом. Как человек прокладывает желоб, чтобы отвести воду из реки, так и я прокладываю путь, чтобы забрать твою мочу. Пусть выйдет вся накопившаяся моча! Чтобы

взять воду из моря, озера или пруда, ей открывают путь. Так и я открываю проход в твоем мочевом пузыре, чтобы выпустить застоявшуюся мочу. Пусть вся моча выйдет с шумом! Как летит в цель выпущенная из лука стрела, так вся твоя застоявшаяся моча с шумом хлынет наружу*.

Атхарва-веда — первый письменный источник, в котором присутствует понятие о тридоше. Позднее эта теория разрабатывалась на основе накопленного опыта и экспериментальных данных и приняла законченную и весьма сложную форму. В ведические времена медицина была связана с обращением к силам Природы.

О солнце, помоги нам избавиться от болезней, порожденных тридошей. ...О солнце, пусть этот человек избавится от головной боли и болезней, связанных с капхой, которая пронизывает собой каждую часть его тела. Освободи этого человека от капхи, порожденной дождем и водою, от ваты, порожденной воздухом, от лихорадки и других болезней, вызванных нарушением питты. Пусть эти болезни покинут тело человека и уйдут в леса и пустынные горы**.

Существуют мантры (молитвы), облегчающие роды. Они возносятся богу Пуше — богу деторождения. «О Господь Пуша, помоги этому чреву освободиться от плаценты. Мы также открываем путь во чрево, чтобы роды были легкими. О Господь разрешения от бремени, будь милостив и расширь родовые пути беременной женщины. О Сути, бог ветра, пусть шейка матки будет направлена книзу, чтобы побудить ее (матку) [к дей-

ствию]. О роженица, эта плацента повредит твоему здоровью. Она не принадлежит твоей плоти, костям, коже и т. п., ее нужно выбросить из тела. ...О беременная женщина, я расширяю выход из твоего чрева, чтобы выпустить ребенка наружу. ...Как несутся ветер и мысль, как птицы беспрепятственно кружат в небе, так же и ты, о младенец, выношенный во чреве десять месяцев, выйди вместе с плацентой и сбрось ее»*.

Когда речь идет о лихорадке, Атхарва-веда утверждает, что жар и озноб, сопровождающиеся болезненными ощущениями, порождаются огнем. Чтобы уговорить жар оставить больного и уйти туда, откуда он пришел (то есть в огонь), на жертвенный огонь брызгают горячей водой. Существуют описания различных типов лихорадок, включая малярию. В мантрах обращаются ко всем этим болезням, просят их покинуть тело больного и на прощание воздают им почести. Вероятно, в ведические времена чтение этих мантр сопровождалось сложными обрядами, которые выполняли лица духовного звания (вайдьи и пандиты).

Итак, мы видим, что в древности к болезням относились с

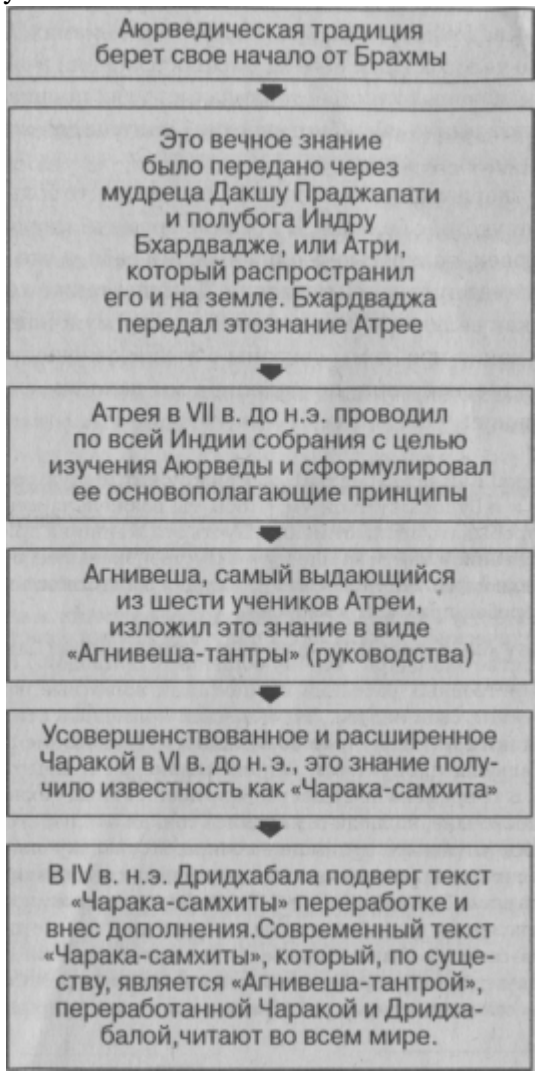
почтением и просили их покинуть тело. В Атхарва-веде лекарственные средства имеют статус божеств**. Следует помнить, что в древней Индии словом «бог, божество» обозначали силы Природы. Все, что обладает силой, что действенно и дружест-. венно по отношению к человеку, могло именоваться богом. Например, все пять первоэлементов Пракрити (Космической субстанции, материальной природы) — земля, огонь, вода, воздух и эфир — были богами, так же как звезды, планеты, деревья и реки. Постепенно, в ходе развития религиозных представлений эти боги получили человеческую форму, а иногда и форму животных. Животные и растения, реки, озера и моря, горы и скалы, солнце, луна, звезды — все это было непосредственно связано с жизнью человека и почиталось вознесением благодарственных молитв. Некоторые из этих обычаев сохранились

до наших дней, хотя представления о силах природы изменились. На самом деле множество богов, известных из сохранившейся доныне древнеиндийской культуры, являют собой различные формы энергии в природе, а люди вступают с ними в особые отношения гармонии, уважения и почитания. Так человек выражает свою благодарность Природе и уважение к ее могуществу и полноте.

В Атхарва-веде подробно описаны лекарственные растения, их признаки и целебные свойства. Например: «О Харидре (куркума), полная жизненных сил, ты — лучшее из всех лекарств, как солнце — лучшее, что есть в дневное время, а луна — в ночное»*. Далее названы лекарственные растения, которые применяются для лечения различных кожных заболеваний (I, 24). Описаны такие болезни, как гепатит, малярия, тиф, туберкулез, эпилепсия и другие, а также анатомическое строение человеческого тела. Мы не будем вдаваться в подробности этих описаний, потому что они представляют для нас в основном исторический интерес. Самое важное в этой Веде — динамизм и сила языка, которым пользуются при лечении посредством внушения и в обрядовом целительстве. Ниже я цитирую мантры из Атхарва-веды, которые называю «антибиотическими».

Камень Индры, уничтожающий всех крими (болезнетворные бактерии и другие паразиты)! Я сокрушаю всех крими, как жернова сокрушают зерна. Я уничтожаю всех видимых и невидимых крими, нападающих на тело. Я сокрушаю всех этих крими, которые подобны паутине — они отравляют кровь и плоть. Пусть все эти крими засохнут и погибнут. Я убиваю их силой этой мантры. Всех паразитов, обитающих в желудке и кишках, в голове и мышцах, мы уничтожаем силой мантр. Я прекращаю

размножение всех крими, которые являются порождением лесов и гор, растений и животных и попадают в тело с водой, пищей или через раны, и уничтожаю их**.


Аюрведическая традиция берет свое начало от Брахмы
Это вечное знание было передано через мудреца Дакшу Праджапати и полубога Индру Бхардвадже, или Атри, который распространил его и на земле. Бхардваджа передал этознание Атрее
Атрея в VII в. до н.э. проводил по всей Индии собрания с целью изучения Аюрведы и сформулировал ее основополагающие принципы
Агнивеша, самый выдающийся из шести учеников Атреи, изложил это знание в виде «Агнивеша-тантры» (руководства)
Усовершенствованное и расширенное Чаракой в VI в. до н. э., это знание получило известность как «Чарака-самхита»
В IV в. н.э. Дридхабала подверг текст «Чарака-самхиты» переработке и внес дополнения.Современный текст «Чарака-самхиты», который, по существу, является «Агнивеша-тантрой», переработанной Чаракой и Дридхабалой,читают во всем мире.

Итак, мы видим, что ведическая культура располагала подробными сведениями о паразитических организмах, попадающих в тело человека извне, об их распространении в организме, токсическом воздействии, источниках и путях проникновения. Существуют также «антибиотические» мантры для животных, которые я здесь не привожу.

В идее здоровья, несомненно, заключено нечто большее, чем простое отсутствие болезни. В древние времена здоровым считался человек, полностью реализовавший себя, а это означает и достижение внутренней гармонии. Древние также хорошо сознавали, как велика роль отношений между мужчиной и

женщиной, и какие проблемы связаны с этими отношениями. Например, в древней книге по медицине мы находим следующее высказывание:

О госпожа! Как ветер подхватывает и кружит тонкую соломинку, так и я будоражу твой ум, чтобы ты возжелала меня и не могла пребывать вдали от меня. ...Пусть эта женщина придет ко мне с желанием найти во мне мужа. Пусть я, желая ее, предамся ей полностью. Я пришел к ней, обладая богатством, как лучший жеребец приходит к кобыле[5].

В ведические времена люди получали знания о растительном царстве благодаря тесному общению с природой. ...В выборе лекарственных растений им помогали животные, которые сами лечили свои недуги. Люди начали применять эти растения, и таким образом стало возможным исследование свойств растительных продуктов и использование их в качестве лекарств. В те времена не существовало изощренных технологий, известных ныне, но люди отличались тонкой наблюдательностью и интуитивным пониманием мира. Поскольку животные сыграли важную роль в накоплении медицинских знаний, многие лекарства были названы в честь птиц и других животных[6]. Самым полным и подробным исследованием по Аюрведе является «Чарака-самхита», написанная более чем на тысячелетие позднее Атхарва-веды. Аюрведа тесно связана с Атхарва-ведой. Считается, что основная концепция «Чарака-самхиты» впервые была сформулирована мудрецом Атреей, а знание Аюрведы пришло к нему от богов (рис.1). Традиция Аюрведы восходит к Господу Брахме и к началу самого творения. Позднее это знание было поведано Дакше Праджапати, который, в свою очередь, поведал его Индре. Затем мудрецы послали святого Бхардваджу к богу Индре, чтобы получить от него это знание на благо всему человечеству, после чего оно стало передаваться уже на земном уровне. Бхард-ваджа поведал его мудрецу Атрее, и Атрея обсуждал медицинские вопросы с учениками и мудрецами на собраниях, которые устраивались по всей стране. Самым блестящим из учеников Атреи был Агнивеша, написавший руководство по Аюрведе. Позднее этот текст был переработан и расширен Чаракой и стал известен под названием «Чарака-самхита». Кашмирский ученый по имени Дридхабала переписал этот текст, и именно этой, более современной переработкой «Чарака-самхиты» мы пользуемся ныне. Согласно историческому анализу, проведенному профессором Прия Врат Шармой, Атрея жил около VII в. до н. э[7]

Текст Чараки носит революционный характер, так как автор освободил его «от слепой веры и суеверий в том, что касается

причин заболеваний и терапевтических методов, и развил рациональный подход (юкти) к решению этих проблем. Чарака подчеркивал значение рационального поиска и процесса исследования, необходимых для приближения к научной истине»[8]. В нашей книге мы постоянно будем обращаться к «Чарака-самхите» для иллюстрации различных положений Аюрведы и для того, чтобы показать практическое значение способов оздоровления и лечения в повседневной жизни.

Во времена Атреи существовала еще одна известная научная школа, которая занималась исключительно хирургией — школа мудреца Дханвантари. Школа Атреи передавала пациентов школе Дханвантари, но не было ни одного случая, чтобы происходило наоборот. Этот факт свидетельствует о том, что к хирургическому вмешательству прибегали лишь в том случае, когда все другие способы оказывались бессильными.

Существует немало серьезных работ по Аюрведе, представляющих большую ценность. К ним относится медицинский трактат «Шушрута-самхита», написанный Шушрутой, который, по всей вероятности, был современником Чараки. Особая ценность этого труда заключается в том, что помимо всего прочего он содержит описания методов хирургии и ринопластики, а также хирургических инструментов. Третьим важным трудом, посвященным медицине Аюрведы, является «Аштанга-самграха», написанная Вагбхатой. Вагбхата принадлежал к медицинской школе Наландского университета (вблизи современной Патны). Он обобщил воззрения Чараки и Шушру-ты и дополнил их собственными научными данными по терапии различных заболеваний.

Это был золотой век аюрведической медицины. В дополнение к общим принципам медицины и хирургии древняя литература по Аюрведе включает в себя следующие специальные знания:

1) лечение внутренних болезней;
2)педиатрия;
3) заболевания глаз, уха, горла и носа;
4)психиатрия;
5) хирургия и ринопластика;
6) токсикология;
7) омоложение и долголетие;
8) наука о любви и сексе.

В средние века к перечисленным выше трудам были написаны обширные комментарии, но они содержали мало нового. Для краткости изложения мы не будем подробно рассматривать этот исторический период развития Аюрведы, однако стоит заметить, что, несмотря на древность, Аюрведа

никогда не

останавливалась в своем развитии. Эта область знания непрерывно расширялась и продолжает расширяться. Например, после похода в Индию Александра Македонского (III в. до н. э.) в Аюрведе стали применяться новые лекарственные растения и медицинские методики. Интересно, что именно в Индии до сих пор сохранились некоторые древние греко-арабские методы лечения, давно утраченные в тех странах, откуда они происходят. За два последних столетия с помощью современных научных методов был открыт химический состав многих лекарственных растений, и аюрведическая терапия получила обоснование в современных научных терминах. Многие читатели, по-видимому, не знают о том, что некоторые химические вещества, применяемые в медицине, обязаны своим появлением аюрведической практике. В качестве примера можно привести растения Rauwolfia serpentina и Ephedra gerardiana. Первое с античных времен применяли в Индии для снижения кровяного давления. В Европу это растение привез в 1703 г. французский ботаник Плюмье, а латинское название оно получило в честь врача Раувольфа. «Sarpa» (лат. «serpens») означает «змея», таким образом, видовое название (serpantina) происходит от латинизированного санскритского названия этого растения — сарпагандха. В 1931 г. двоим индийским ученым удалось выделить из раувольфии два активных компонента — резерпин и резцинамин*. Позднее, в 1945 г., швейцарская фармакологическая компания «Ciba Pharma» (Бомбей) провела исследования этого растения, в результате которых было получено первое аллопатическое средство против гипертонии. Ephedra gerardiana, которая растет высоко в Гималаях, издревле применялась в медицине для облегчения хронического кашля и астмы. Важнейшим активным компонентом этого растения является эфедрин, который в настоящее время широко применяется во всем мире для лечения астмы.

## *ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ*

Для того чтобы принять Аюрведу как образ жизни, надо научиться жить в едином ритме с космосом. Невозможно применять эту холистическую медицинскую систему, не следуя принципу целостности жизни, так как все во Вселенной взаимосвязано и взаимозависимо. Чтобы осознать это космическое единство, мы должны ознакомиться с концептуальной и философской первоосновой Аюрведы.

## *Санкхья и йога*

Санкхьяи йога тесно связаны между собой и представляют две из шести философских систем древней Индии. Санкхья образует философскую основу йоги, а йога предоставляет способы достижения целей, поставленных системой санкхья. Согласно учению санкхья (буквальное значение термина санкхья — «число»), мироздание включает в себя двадцать пять элементов, или таттв. Два основных элемента — Пуруша, Вселенская душа, и Пракрити, Космическая субстанция (материальная природа)[9] (рис. 2 и 3). Пракрити обладает тремя Гунами (качествами): саттва-гуной (гуной благости, истины, красоты и равновесия), раджа-гуной (гуной страсти, побуждающей к действию) и тама-гуной (гуной невежества, качеством, которое сдерживает, ограничивает движение и противостоит ему). Пракрити не имеет побуждений к действию, потому что она не одушевлена. Пуруша — принцип, одухотворяющий Пракрити и не обладающий материальными качествами (гунами). Пуруша одухотворяет материю. Только в сочетании Пуруши и Пракрити все сущее проявляет себя. Это сочетание порождает три

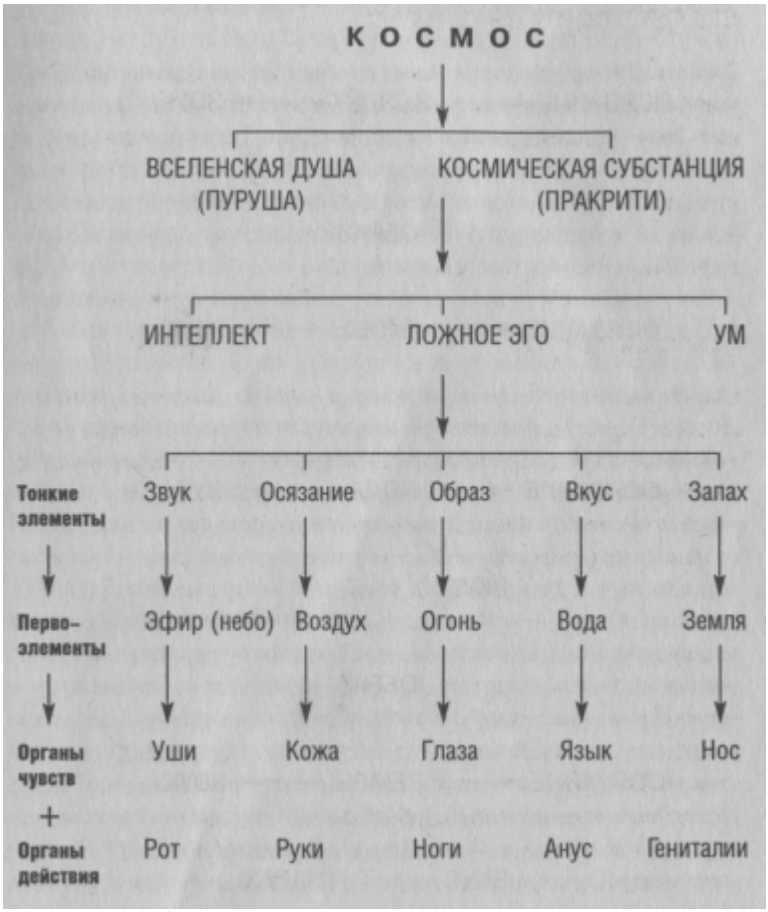



Рис. 2. Различные элементы космического мироздания, согласно системе санкхья

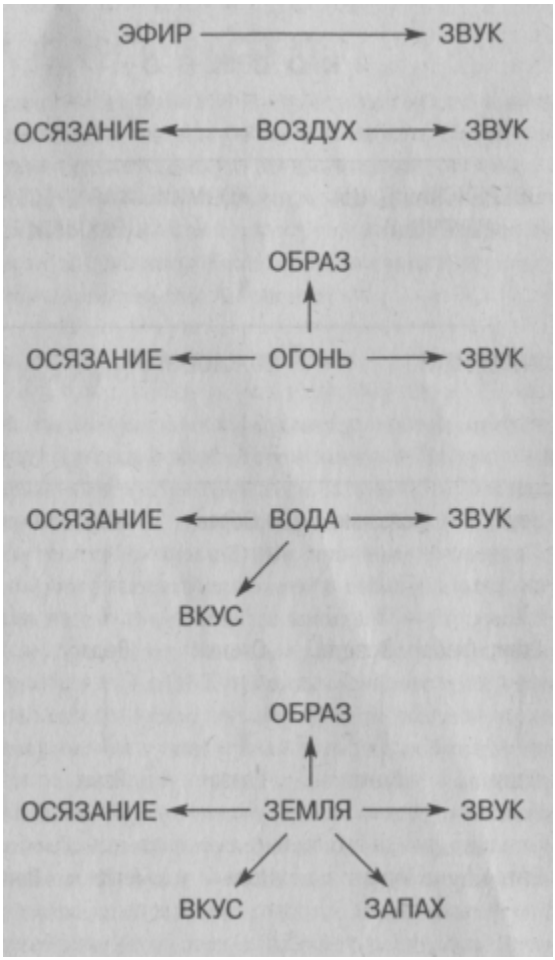



Рис. 3. Взаимосвязи между пятью первоэлементами

следующих элемента мироздания: интеллект, ложное эго и ум, то есть личностную сущность. Эти три элемента, в свою очередь, дают начало пяти тонким элементам: звуку, осязанию, образу, вкусу и запаху. Тонким элементам соответствуют пять материальных, или грубых, элементов: эфир (небо), воздух, огонь, вода и земля. С последними пятью элементами связаны пять органов чувств: уши, кожа, глаза, язык, нос, — и пять органов действия: рот, руки, ноги, анус и гениталии.

До проявления объективного мира, то есть до синтеза Пуруши и Пракрити, три гуны материальной природы пребывают в состоянии совершенного равновесия. После проявления бытия это равновесие постоянно нарушается в результате деятельности (кармы). Карма есть неотъемлемое свойство сочетания Пу-рушии Пракрити. Люди как сущности представляют собой микрокосм, который связан с макрокосмом, описанным выше. Наши души являются частицами Вселенской души (Пуруши). Сочетание души

с Космической субстанцией дает начало ложному эго и уму, которые и создают нашу индивидуальность. Последняя также включает в себя пять тонких элементов, с помощью которых мы воспринимаем элементы материальные.

Материальные элементы дают начало органам чувств и органам действия. Деятельность, или карма, — неотъемлемое свойство природы человека. Индивидуальные души вовлечены в круговорот рождений и смертей, который носит название самсары. Кармическая деятельность, осуществляемая в течение жизни, определяет качества следующей жизни: рождение в том или ином теле, удовольствие, боль и т. п. Цикл проходит от одной жизни к другой, а высшей целью является освобождение от страданий повторения рождений и смертей. Согласно санкхье и йоге, вырваться из колеса самсары и обрести освобождение можно, следуя путем бессмертия — путем обретения духовного знания и постижения двух основополагающих реальностей Вселенной- Конечная цель каждого живого существа — освобождение из самсары и единение со Вселенской душой, которая в ведической литературе называется Пурушей, или Брахманом.

Почему самсара приносит страдания и почему мы ищем освобождения? Мы рассматриваем время с точки зрения нашей быстротечной жизни. Но если обратиться к крупномасштабной временной шкале, охватывающей не одну, а много жизней, то оказывается, что каждый раз, когда мы приходим в этот мир, мы учимся, строим свою жизнь и привязываемся к ней так, как будто собираемся остаться здесь навсегда. Однако приходит час, когда мы должны оставить все, что делали, любили, что накопили за целую жизнь. Тело, с которым мы отождествляем себя, стареет и разрушается, а истинное Я — душа (частица Бога) — покидает тело, чтобы родиться вновь. Великие индийские мудрецы риши (святые), которые могли воспринимать время как вечность, стремились прекратить эти «приходы» в материальный мир и «уходы» из него и обрести бессмертие и освобождение.

Чтобы уловить идею страдания, связанного с самсарой, обратимся к такому примеру. Представьте себе, что вас оставили в комнате на целый день и что на протяжении этого дня вас периодически вызывают на несколько минут в другую комнату, а потом просят вернуться обратно и ждать следующего вызова. Вы возвращаетесь, ждете, затем вас снова зовут, и так в течение всего дня. Наверняка это вызовет у вас раздражение, покажется скучным и утомительным, и вы попытаетесь избавиться от этих «приходов» и «уходов».

## *Понятие кармы*

Чтобы извлечь пользу из науки о жизни, следует понять концепцию кармы. Весьма широко распространено неверное представление о процессе кармической эволюции: как правило, считается, что предыдущая карма строго определяет следующую жизнь. На самом деле наше положение и качество жизци зависят от кармы, накопленной на протяжении всех предыдущих жизней. Плоды некоторых деяний человек пожинает уже в этой жизни, а результаты деятельности, не вошедшие в «баланс», влияют на качество следующей жизни.

Предыдущую карму можно объяснить в рамках категорий пространства и времени — и лучше всего на следующем примере. Представьте себе, что вы хотите вырастить фруктовый сад. Сначала вы выбираете участок земли с подходящими климатическими условиями для деревьев, которые хотите посадить. Допустим, вы посадили банан, манго, личи, апельсин, лимон, гранат и гуаву. Каждое из этих деревьев принесет плоды в разное время. Лимоны, апельсины, гранаты, бананы и гуавы вы соберете уже через три-пять лет после посадки. Личи принесет плоды лет через десять, а плоды манго, скорее всего, попробуют уже ваши дети. Вы не можете в том же саду вырастить яблони, вишни или сливы, потому что для этих растений требуется более холодный климат. Аналогичным образом в данной самсаре вы связаны с кармой прошлых жизней и, следовательно, ограничены так же, как были ограничены в выборе деревьев. Как различные деревья приносят плоды через разные промежутки времени, так и карма ваших прошлых жизней и карма этой жизни даст о себе знать в подходящей ситуации. Представьте, что в одной из предыдущих жизней вы причинили кому-то боль или не вернули денежный долг. Обстоятельства могут не позволить вам встретиться с этим человеком в течение следующей жизни или даже в течение нескольких следующих жизней, так как встреча зависит еще и от предыдущей кармы этого человека. Однако когда-нибудь, возможно, при самых странных обстоятельствах, встреча произойдет, и каждому воздастся по заслугам. Система Природы совершенна. Как фруктовые деревья плодоносят в положенное время, а дерево манго не дает апельсинов, так и во Вселенной существует система, имеющая совершенную организацию, система, которая координирует события и результаты кармической деятельности. Свобода человека заключается в возможности выбора и проявления своей воли. Мы можем творить хорошую карму, чтобы смягчить эффект прошлой дурной кармы и улучшить будущее в этой жизни и в

последующих. Вновь обращаясь к примеру с фруктовым садом, можно сказать, что мы можем быть подобны садовнику, который тяжелым трудом создает для растений такие условия, в которых они приносят прекрасные плоды. А можем быть, подобны другому садовнику, из-за небрежения которого плоды оказываются мелкими и кислыми.

Как садовникам, то есть творцам собственной судьбы, нам не следует сетовать на землю, или на кармабхуми — обстоятельства, в которых мы живем. Напротив, мы должны прилагать максимум усилий к тому, чтобы добиться хорошего урожая на той земле, которая нам дана. Упорный труд, целеустремленность и добрая воля могут заставить зазеленеть пустыню, а бездеятельность и нерадивость сделают нас несчастными даже в цветущем саду. Следует понимать, что если мы страдаем, то это результат нашей собственной деятельности, а если наслаждаемся жизнью, хорошим здоровьем и изобилием, то собираем урожай с поля, которое сами возделали. То, что мы делаем в настоящий момент, служит подготовкой к следующей жатве. Хорошие поступки, добрые дела, сострадание, дружба никогда не пропадут даром; они действуют подобно удобрению, то есть делают поле деятельности (кармабхуми) плодородным, приносящим хороший урожай. А дурные поступки, злоба, насилие, воровство делают поле деятельности бесплодным и открывают путь грядущим несчастьям.

С помощью интеллекта мы можем отличать плохую карму от хорошей. Создавая в течение жизни хорошую карму, мы можем ослабить эффект предыдущей дурной кармы. Наслаждаясь результатами прошлой хорошей кармы, мы должны вообразить мешок с деньгами: если швырять деньги на ветер, мешок скоро опустеет. Однако если мы будем вкладывать деньги с умом, то наше достояние увеличится. Если мы благоденствуем благодаря прошлой карме, нельзя становиться тщеславными, жестокими, эгоистичными, небрежными, бесчувственными. Мы должны быть скромны, великодушны, добры и дисциплинированны. Эти положительные качества следует поддерживать в себе и в неблагоприятные периоды жизни. Надо прилагать все усилия к тому, чтобы ослабить действие предыдущей кармы. Это утверждение стоит принять к сведению и в отношении Аюрведы.

## *Карма и Аюрведа*

Согласно Аюрведе, продолжительность и качество жизни зависят от двух факторов — дайвы и пурушакары. Дайва — это

деяния (или карма), совершенные в предыдущей жизни или предыдущих жизнях*. Пурушакара — это то, что мы делаем сейчас, в этой жизни. Аюрведа утверждает, что координация дайвы и пурушакары дает здоровье, счастливую и долгую жизнь. Например, если у человека проблемы с желудком, обусловленные плохой кармой в предыдущей жизни (дайва), он должен заботиться об этом органе и делать все возможное, чтобы не осложнить или излечить это хроническое заболевание (пурушакара). Когда человек поступает подобным образом, болезнь отступает, и жизнь этого человека продлевается и улучшается. Однако если этот человек не принимает надлежащих мер, то есть в его жизни отсутствует координация между деятельностью в прошлой и в настоящей жизни, болезнь желудка может перерасти в язву или рак, что повлечет за собой сокращение срока жизни и снижение ее качества. Я привела этот пример, чтобы показать: хотя предыдущая карма играет важную роль, это не значит, что все в жизни человека предопределено. Если бы человеческая жизнь и страдания от болезней были предопределены, я не писала бы, а вы не читали бы книгу о том, как изменить свою жизнь. Этот взгляд на вещи хорошо выражен Чаракой:

Если бы жизненный путь каждого из нас был предопределен, не было бы нужды в мантрах, лекарствах, драгоценных камнях, обрядах, подношениях, жертвах, соблюдении правил, покаянии, посещении храмов — то есть во всем том, что служит достижению долголетия. Не было бы также нужды уступать дорогу взбесившимся быкам, слонам, верблюдам, лошадям и буйволам, прятаться от яростного ветра и т. п. Аналогичным образом человек не стал бы избегать водопадов, гор, труднопроходимых мест или легкомысленных, неразумных, жестоких и непредсказуемых людей, тех, кто лишен рассудка или одержим жадностью, а также врагов, пожаров, ядовитых пресмыкающихся, перенапряжения, недостойного поведения или гнева царей. Эти и им подобные факторы не должны нарушать течения жизни только из-за одного представления о ее предопределенности*.

Итак, мы видим, что Аюрведа подчеркивает необходимость серьезных усилий с нашей стороны для достижения счастливой и долгой жизни. В зависимости от прошлой кармы при новом рождении мы получаем тела различной конституции, различные физические и умственные возможности. Каждый из нас должен бороться с дурным воздействием прошлой кармы, потому что укрепить здоровье и улучшить жизнь — в наших силах.

Это, однако, не означает, что люди, наделенные хорошим здоровьем (благодаря прошлой карме), могут небрежно

относиться к себе. Они тоже обязаны заботиться о собственном здоровье, чтобы быть бодрыми, энергичными и наслаждаться долголетием. Такие люди часто играют с судьбой, словно бросая ей вызов. Например, они говорят: «У меня такой здоровый желудок, что камни переваривает», или «Я могу пить сколько угодно, и у меня не бывает похмелья», или «Я месяцами могу работать без отдыха» и т.д. Они переоценивают свои жизненные силы и возможности, и в один прекрасный день им придется за это расплачиваться. Людям, принадлежащим к этой категории, не приходится беспокоиться о своем здоровье в отличие от тех, кто родился больным, но каждый из нас должен делать все возможное, чтобы сохранить здоровье. Мы все хорошо понимаем, что интеллектуальный, духовный и экономический прогресс возможен только для тех, кто имеет достаточно жизненных сил. Поэтому наш первый и главный долг — не жалеть усилий для достижения внутреннего равновесия и гармонии, чтобы использовать жизненную энергию как в собственных интересах, так и во благо всего мира.

## *Тело: микрокосм*

Для того чтобы рассмотреть понятие микрокосма, следует вернуться к тем определениям, которые дает санкхья (рис.2). Пять первоэлементов: эфир, воздух, огонь (свет), вода и земля — это вечные основные субстанции. Принято считать, что они являются главными составляющими материального мира. Эти пять основных элементов составляют между собой специфические комбинации, в результате чего формируется все многообразие физического мира. Первоосновы жизни и проявленного мира уже обсуждались нами при рассмотрении санкхьи. Мы, люди, представляем космос в его микроформе. Одухотворяющим началом в нас является джива, или атма, то есть частица Космической беспредельности (Вселенской души, Пуруши). Наше физическое тело образовано пятью основными элементами (эфиром, воздухом, огнем, водой и землей). Джива не подвержена разрушению и изменению, тогда как физическое тело постоянно претерпевает трансформацию. Живые существа во Вселенной отличаются друг от друга по внешнему виду, то есть по сочетанию пяти основных элементов, определяющему ту или иную физическую форму. Джива, являющаяся носителем жизни и одухотворяющая физическое тело, одинакова у муравья, слона или человека. Когда наступает смерть, джива, животворящая сила, отделяется от физического тела, и оно распадается на пять

первоэлементов. Через некоторое время джива может получить иную физическую форму другого живого существа. Физическая форма при новом воплощении определяется кармическими условиями. Согласно Чараке, «эмбрион образуется из личностной сущности (дживы, источника жизни), которая не подвержена болезням, старости, смерти и разложению. ...Джива входит в матку и, сливаясь со сперматозоидом и яйцеклеткой, дает начало эмбриону. Сама джива не может родиться, ибо она

вечна и не имеет начала. ...Этот плод проходит стадии детства, юности и старости. На всех этих стадиях своего существования джива именуется «рожденной», тогда как в предыдущей стадии она пребывает как бы в сослагательном наклонении... В действительности рождение есть лишь трансформация в отношении возраста и условий... Эмбрион не может родиться без индивидуальной души (дживы), так же как побег не может вырасти не из зерна»*.

Важно понять, что, по этой холистической системе, физическая форма Вселенной слагается пятью первоэлементами, которые, в свою очередь, делятся на невидимые элементы. Пять элементов — это различные формы энергии, которые возникают, реорганизуются и постоянно трансформируются. В этом состоит фундаментальное единство всех живых существ во Вселенной и всего сущего. Поэтому все, что нас окружает, тем или иным образом влияет на нас, а мы в свою очередь влияем на все, что нас окружает. Для того чтобы достигнуть космического равновесия и гармонии, необходима также гармония пяти тонких элементов. Все в мироздании взаимосвязано и взаимозависимо, и фундаментальный принцип Аюрведы — поддержание гармонии различных сил Природы.

## *ТРИДОША: ТРИ ФЛЮИДНЫЕ СУБСТАНЦИИ*

Все физические и ментальные функции организма находятся под управлением трех телесных субстанций, или тридоши — ваты, питтыикапхи. Эти три жизненных принципа поддерживают единство всего организма и регулируют физические структуры и умственные процессы. Координированное и сбалансированное действие трех жидкостей поддерживает жизнь и хорошее здоровье. Нарушение этого баланса вызывает нарушение нормальной жизнедеятельности. Наблюдаемые разли-»

чия в физическом строении, чертах характера и биологических реакциях обусловлены относительным преобладанием той или иной субстанции. Однако чрезмерное

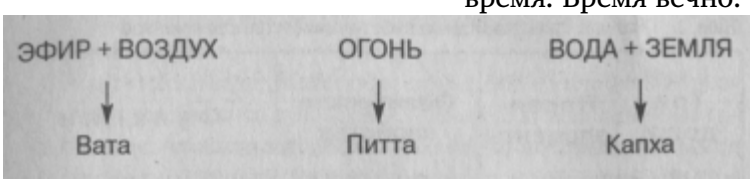
преобладание одной из них вызывает внутренние нарушения и снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Соотношение трех дош определяет врожденную конституцию человека, склонность к различным заболеваниям и степень их выраженности, общий иммунитет организма, реакцию на то или иное медицинское вмешательство и даже черты личности. Согласно Аюрведе, конституция человека представляет собой психосоматическое единство. Теория тридоши — это, по существу, приложение представления о пяти материальных элементах, составляющих Вселенную, к биологии. Ва-та-доша состоит из эфира и воздуха, питта берет начало в огне, а капха является производным земли и воды (рис. 4). Три доши не только управляют живым существом как единым целым, они также обеспечивают его связь с космосом. Некоторые люди могут не осознавать, что тело — это единое целое и что оно связано с космосом. Согласно современной медицине, различные органы, такие как мозг, печень, желудок, почки, легкие и др., выполняют различные функции и рассматриваются поэтому как отдельные детали механизма. Когда функции того или иного органа нарушаются, порок ищут именно в нем и пытаются лечить непосредственно его. Однако согласно холистическим медицинским системам, таким как Аюрведа, все органы являются частями единого целого. Поэтому то или иное расстройство рассматривается с точки зрения теории о тридоше, а лечение заключается в устранении факторов, послуживших причиной заболевания.

Современная медицина называется также аллопатией. Суть этой медицинской практики состоит в том, чтобы оказать на организм воздействие, противоположное тому, которое оказывает на него болезнь. То или иное вмешательство всецело зависит от диагноза, поставленного на основе анализа симптомов болезни, а лечение направлено на подавление этих симптомов. Например, если у человека что-то болит, ему дают болеутоля-

**Табл. 1. Редукционистский и холистический подходы к медицине**

| Редукционистский | Холистический |
|---|---|
| (1) Человеческое тело сравнивается с механизмом, который можно анализировать по частям. (2) Болезнь представляется как сбой в работе какой-либо части механизма (тела). (3) Функции | (1) Индивидуум рассматривается как неделимая сущность, как единое целое, которое нельзя свести до суммы его частей. Индивидуум также не может быть отделен от его социальной, культурной и духовной среды и |

организма анализируются намироздания в целом.(2) Болезнь биологическом и молекулярномрассматривается как следствие уровне, а нарушениядисгармонии в космическом устраняются физическим и (или)порядке. Она не привязана к химическим воздействием. Ум иопределенному месту и времени. тело рассматриваются как(3) Нарушения анализируются и независимые единицы.(4)устраняются в контексте Болезнь вызывается всоциальной, культурной и значительной степенидуховной среды. Тело, ум и душа случайными явлениями.(5) Исчитаются единым целым.(4) время, и материя редуцируютсяВселенная есть целостность, до мелких единиц. обладающая совершенной организацией. В ней ничто не происходит без причины, и все движется к определенной цели. Болезнь вызывается неслучайным соединением и разделением химических веществ.(5) Все материальное взаимосвязано, взаимозависимо, постоянно пребывает в движении. Материя постоянно изменяется, и именно ее трансформации обозначают время. Время вечно.




ние. 4. Физическими и ментальными функциями тела управляют три флюидные субстанции, происходящие из пяти первоэлементов.

ющее, в случае повышенной кислотности применяют средства, понижающие ее, в случае нарушения менструального цикла используют гормоны, а при лечении аллергии — антигистамины. То есть аллопатия не является холистической системой. В Аюрведе, напротив, при лечении болезни во внимание принимается весь организм, а также весь спектр деятельности человека.

Для современной медицины характерен редукционистский подход к заболеванию. Она приравнивает организм к механизму и считает, что его можно анализировать по частям. Аюрведа применяет холистический принцип сохранения и поддержания здоровья и основывается на представлении, что человек есть

единое целое, которое нельзя рассматривать по частям, и что нельзя отделять человека от его социальной, культурной и духовной среды, а также не учитывать его взаимосвязи с космосом. В таблице 1 проводится сравнение между редукционистским и холистическим подходами к проблеме здоровья.

В последние годы в западном мире широко используется термин «холистический». Его употребляют для характеристики различных методов оздоровления, альтернативных аллопатической медицине. Однако применение отдельных методик из этих традиционных систем, например, использование аюрве-дических лекарственных трав или акупунктура, еще не означает холистического медицинского подхода. При холистическом подходе мы рассматриваем человека как единое целое, но при этом также обязательно учитываем его социальный, культурный и духовный статус. Такой подход к проблеме сохране

**Табл.2.**

**Тридоша (три флюидные субстанции) и пять элементов**

| Тридоши | Первоэлементы | Физическиесвойства | Функции |
|---|---|---|---|
| Вата | Эфир и воздух | Легкая, сухая, всепроникающая, обильная, быстрая, холодная, грубая. | Циркуляция крови, дыхание, выделение, функции мозга, беспокойство, горе,энтузиазм, движение, активность. |
| Питта | Огонь | Горячая, острая, кислая, подвижная. | Зрение,температура тела, голод, жажда, мягкость и блеск кожи, радость, интеллект. |
| Капха | Земля и вода | Тяжелая, холодная, мягкая, маслянистая, сладкая, вязкая, неподвижная. | Составляет все плотные структуры тела, крепость, тяжесть, потенция,сила, терпение, сдержанность.0 |

ния и восстановления здоровья составляет часть холистического образа жизни.

Согласно Аюрведе, различные проблемы со здоровьем возникают от дисбаланса трех дош. Первый шаг к излечению состоит в том, чтобы исследовать факторы, которые являются причиной дисбаланса. Затем назначается лечение, обычно включающее профилактические меры, специальную диету, различные физические упражнения и фитотерапию. Сочетание этих методов призвано восстановить равновесие трех дош в организме.

По своим свойствам три доши близки к первоэлементам, из которых они состоят, а их деятельность в организме отвечает природе соответствующего элемента. Например, вата-доша берет начало из эфира и воздуха, и ее свойства связаны с характером этих элементов. Вата — всепроникающая, резкая, легкая, сухая, подвижная, обильная, быстрая и холодная. Эти свойства определяют функции ватьг. физиологические и психологические функции, которые связаны с движением, быстро осуществляются и охватывают все части тела. Вата ответственна за циркуляцию крови, деятельность центральной и периферической нервной системы, выделение, движения тела, дыхание, а также беспокойство, горе, энтузиазм и т. п.

Питта-доша происходит из огня, и поэтому по своей природе она горячая. Кроме того, она едкая, горькая, кислая, подвижная. Питта отвечает за зрение, пищеварение, поддержание температуры тела, голод и жажду, упругость и здоровый цвет кожи, радость и интеллект.

Капха-доша — тяжелая, холодная, мягкая, маслянистая, сладкая, медлительная и вязкая. Она составляет плотные структуры тела. Кроме того, она связывает элементы тела, поддерживает крепость и прочность (тканей), а также отвечает за силу, потенцию, терпение и сдержанность.

Свойства и функции трех субстанций представлены в таблице 2.

Уменьшение количества любой из трех дош вызывает недостаточность тех или иных функций, а переизбыток ведет к гиперфункции, подверженности заболеваниям и другим нарушениям. Для физического и душевного здоровья абсолютно необходимо поддержание равновесия тридоши, которое мы обсудим в следующей главе.

Три доши определяют изначальный конституциональный тип человека, а физиологические и психологические различия, которые мы наблюдаем у людей, обусловлены их различными сочетаниями и соотношением. Преобладание или тенденция к

преобладанию одной из дош порождает определенную природу, индивидуальность и психологический тип. Однако это не означает, что существует лишь три типа людей. Сочетания и комбинации трех дош дают начало величайшему разнообразию, что также будет продемонстрировано в следующей главе.

Внешние факторы — погода, климат, питание, эмоциональные состояния, личные отношения, социальные условия, возраст, время суток — постоянно изменяют соотношение субстанций. Аюрведа предлагает практические способы поддержания равновесия трех дош, и эти способы следует соотносить с определенной конституцией человека и жизненными обстоятельствами. Аюрведа не применяет одного и того же метода лечения ко всем людям и не признает, что всем подходят одни и те же рекомендации в отношении образа жизни и питания, одни и те же правила или одни и те же лекарства.

## *ЭВОЛЮЦИЯ АЮРВЕДЫ*

Интересно проследить направления, по которым развивалась эта древнейшая наука о жизни. В современной Индии, где люди все больше и больше склоняются к западной медицинской системе (аллопатии), Аюрведа, как и в былые времена, авторитетна в некоторых слоях населения, особенно в сельской местности. В городах, где эта традиция постепенно утрачивалась, ныне наблюдается возрождение альтернативных методов заботы в здоровье. Люди старше среднего возраста серьезно относятся к этому и выбирают продукты питания и лекарственные средства, согласуясь со своим конституциональным типом. Они едят только определенную пищу в определенное время дня или сезон года. Я была поражена этим фактом, когда делала покупки в магазине, торгующем традиционными продуктами аюрведи-ческой кухни и лекарственными средствами, в моем родном городе. Был июль, и покупатель попросил бутылку шарбета Брахми (сладкий сироп с брахми и другими травами). Владелец магазина ответил, что сейчас его нет в продаже, так как в сезон муссонов его не пьют. Тексты Аюрведы запрещают употребление холодных сладких напитков в сезон дождей.

Люди, которые в наибольшей степени придерживаются аюрведической традиции, принадлежат к индийским племенным общинам. Они отличаются отменным здоровьем, потому что не употребляют сильнодействующих химических лекарственных средств.

В семьях, придерживающихся традиционных взглядов, кухня,

которую возглавляет мать, бабушка или другой умудренный опытом человек, заодно выполняет функции аптеки. Эти люди знают, как сочетать продукты, чтобы диета была полноценной — ложка того, ложка другого, и получается пища, способная предотвратить мелкие недуги. Существуют также эффективные способы борьбы со стрессами и потрясениями. Например, когда в семье кто-то умирает, а ближайшие родственники не могут плакать, прибегают к насильственным мерам, чтобы помочь им облегчить горе слезами. В течение тринадцати дней после смерти совершаются различные обряды и церемонии, чтобы близкие могли привыкнуть к мысли о том, что человек умер.

За несколько дней до начала брачной церемонии и невесте, и жениху дают мазь, которой они должны умастить тело. Мазь приготовлена из нутовой муки, горчичного масла, куркумы, сандалового масла и др. Она оказывает очищающее, антисептическое действие и обладает приятным запахом, делает кожу гладкой и блестящей. Эта церемония имеет целью подготовить будущую супружескую пару к физической близости. С одной стороны, это оказывает расслабляющее действие на жениха и невесту, с другой — очищает, обеззараживает тела и делает их более красивыми.

Что касается религиозной стороны жизни и взаимосвязи человека с космосом, то пять первоэлементов почитаются как различные божества, что как бы устанавливает связь между биологическим и космическим аспектами жизни. Согласно индуистской традиции, пост — очень важное средство достижения контроля над чувствами, а также очищения тела. Однако Аюрведа запрещает полное голодание, потому что это ведет к доминированию вата-доши в организме. Поэтому пост — частичное воздержание от пищи. Такие посты посвящаются различным богам, а эти боги, в свою очередь, олицетворяют разные виды космической энергии. Например, в некоторых районах Индии вторник — постный день, и посвящен он богу Хануману. Хануман — бог, рожденный ветром, и, следовательно, он связан с ватой. Во время этого поста полностью исключают соль, едят один раз в день пищу, приготовленную из злаков. В другое время следует есть фрукты, молоко и т. п. Из этой книги вы узнаете, что все эти меры принимаются для поддержания в организме нужного количества вата-доши.

Четверг — постный день, посвященный богине знания, а пятница — богине удовлетворения. Интересно отметить, что в пятничный пост можно есть соленое, но нельзя — кислое; едят также один раз в день. Пища, обладающая кислым вкусом, усиливает питту, и таким образом пост способствует

нормализации этой субстанции. Питта-доша отвечает за чувство голода, поэтому этот пост символизирует подношение богине удовлетворения.

Существуют также ежемесячные посты в начале лунного месяца или в полнолуние. Во время лунного затмения запрещается даже пить воду. Эти правила соблюдаются для того, чтобы человек проникся идеей своего единства с мирозданием. Представьте себе обычных служащих наших дней, кэторые работают в огромных закрытых помещениях с кондиционированным воздухом и вряд ли когда-нибудь видят небо или отмечают хо/j времени, глядя на убывающую или прибывающую луну. Традиция Аюрведы требует, чтобы мы обращали внимание на окружающий мир.

Есть еще два поста, важные с точки зрения Аюрведы: семидневные посты, соблюдающиеся два раза в год. Они приходятся на конец зимы (приблизительно в марте) и на конец сезона дождей (приблизительно в сентябре). Эти посты также связаны с различными богами и обрядами и выполняют важную функцию внутреннего очищения. Аюрведа рекомендует такое очищение при смене двух основных времен года. В течение семи дней не разрешается есть злаки, что хорошо очищает организм.

В связи с интенсивной урбанизацией древние оздоровительные принципы и традиции в Индии приходят в упадок. Раздробленность семей ведет к забвению традиций, некогда передававшихся из поколения в поколение. Модернизация, стрессы, применение пестицидов, усиливающееся в последние годы загрязнение воздуха промышленными и транспортными выбросами служат причиной огромного числа проблем, связанных со здоровьем людей. Все чаще наблюдаются такие заболевания, как гипертония, болезни сердца, аллергия и рак. Осознание происходящих в мире изменений и их воздействия на здоровье приводит к тому, что люди начинают возвращаться к старым традициям. Интерес к аюрведической медицине на коммерческом уровне способствует возникновению большого числа фармацевтических компаний по всей Индии. Однако в погоне за прибылью эти компании не всегда выходят на рынок с продукцией высокого качества.

В Индии и во всем мире различные исследовательские институты занимаются изучением древних методов Аюрведы, и некоторые исследования направлены на доказательство ценности этих методов. К сожалению, медицину, которая с успехом служила человеку на протяжении тысячелетий, нужно снова «проверять» на несчастных лабораторных животных.

Еще одним важным направлением современных научных

исследований в области Аюрведы, предпринимаемых фармацевтическими компаниями, является химический анализ продуктов, применяемых в Аюрведе, для выделения биологически активных компонентов. Конечная цель подобных исследований— синтезировать эти активные компоненты и тем самым избежать сложного процесса приготовления лекарственных средств из трав и других натуральных продуктов. Однако Аюрведа подчеркивает, что продукты, которые используются для укрепления здоровья, должны быть натуральными и цельными. Применение активных компонентов в чистом виде для лечения определенного заболевания нарушает баланс в организме и дает побочные эффекты. Такое лечение снижает иммунитет и приводит лишь к быстрому подавлению симптомов, но не к выздоровлению.

В действительности правила заготовки лекарственных растений (сбор разных видов в разные времена года, сушка — на солнце или в тени, способы измельчения) и другие рекомендации Аюрведы следует строго соблюдать. Лекарства, приготовленные по современным технологиям (высушивание растений в печах, измельчение с помощью электричества и др.) малоэффективны, что связано с нагреванием растительного сырья при измельчении и испарением летучих веществ. Я говорю об этом, чтобы вы сознавали: существует множество отклонений от истинной Аюрведы, а попытка поставить ее методы на широкую коммерческую основу извращает саму суть древней традиции.

В заключение отметим, что аюрведический образ жизни начинается, прежде всего, с полного понимания ее принципов. После этого мы должны научиться видеть себя в свете этих принципов. Затем мы учимся согласовывать питание с нашей конституцией, окружением, климатом и погодой. Все это поможет нам лучше понять себя и проблемы своего здоровья. Чтобы достигнуть гармонии духа и тела, Аюрведа советует заниматься оздоровлением с помощью йоговских упражнений, которые способствуют повышению иммунитета и создают запас энергии, необходимый для лечения хронических заболеваний и мелких недугов (разумеется, с помощью мягких лекарственных средств). В следующих главах мы узнаем о травах и минералах, об их сочетаниях, приготовлении и применении для укрепления* здоровья.



## *ПРАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АЮРВЕДЫ*

Согласно Аюрведе, первое место в жизни человека должно

занимать «желание жить»*. Правильный образ жизни дает человеку крепкое здоровье и позволяет быстро справляться с мелкими расстройствами и недугами. Этот путь ведет к поддержанию жизненной силы и долголетию. Вторая задача состоит в том, чтобы иметь достаточно средств, позволяющих нам прожить правильную и долгую жизнь. Выполнив две первые задачи, человек может вступить на путь духовного совершенствования, чтобы познать реальность, лежащую за пределами чувственного восприятия.

К сожалению, многие люди постоянно меняют местами две первые жизненные задачи. Без сомнения, желание жить — это главное природное свойство любого живого существа. Даже мельчайшие одноклеточные организмы располагают средствами защиты от угрожающих жизни воздействий. Но люди подчас ведут себя парадоксально. Несмотря на присущее каждому желание жить, их жизнь по сути своей является анти-жизнью, так как люди ведут крайне нездоровый образ жизни.

Я приведу пример, поясняющий, каким образом для многих людей первая жизненная задача на практике отодвигается на второй план. Мой способ работы с людьми в области холистической медицины требует от пациентов полной отдачи, полного участия. Но очень часто мне приходится иметь дело с людьми, которые заявляют, что они не могут «тратить столько времени» на оздоровление. И хотя я уверяю их, что в результате они наверняка выздоровеют, хотя они воочию видят других людей, которые сохраняют цветущее здоровье с помощью холистических методов профилактической и мягкой терапии, они не желают принимать участия в собственном исцелении. Почему? Потому что они «слишком заняты» или у них «просто нет времени». Большую часть жизни они проводят в погоне за деньгами, славой, комфортом и не дают себе труда осознать, что вся роскошь мира, самое высокое положение — словом, любое материальное достижение теряет всякий смысл, если утрачена жизненная сила, если человек становится жертвой серьезной болезни или расстается с жизнью. Мирские удовольствия чего-то стоят, только если мы способны ими наслаждаться. Когда кончается жизнь, удовольствия, комфорт и материальное благосостояние тоже приходят к концу.

Большинство людей в молодости обладают огромным запасом энергии, ведут жизнь, ориентированную на успех, и мало заботятся о своем здоровье. Примерно через два десятка лет подобной жизни они вдруг начинают понимать, что жизненные силы иссякают. Многих начинают беспокоить разнообразные недуги, такие как гипертония, повышенное содержание

холестерина, бессонница, мигрени, боли в плечах и спине и т. п. В зрелом возрасте многие люди поглощены повседневной суетой, полной стрессов, и не находят времени заняться собой и восстановить жизненные силы с помощью отдыха, релаксации и других профилактических мер. Они проходят сложные медицинские обследования, горстями глотают таблетки, вызывающие привыкание и побочные действия, что требует употребления новых лекарств, и таким образом порочный круг замыкается.

Другая категория людей отвергает подобное существование и ставит на первое место третью жизненную задачу Аюрведы. В молодости они уходят из дому в поисках Бога или других сверхъестественных сил, не заботясь о том, чтобы получить образование и возможность обеспечивать свое существование. Такой подход к жизни также достоин осуждения, потому что люди этого типа обычно живут в ужасающих условиях. Они становятся изгоями, и в конце концов у них возникают серьезные проблемы, связанные с незавершенностью духовного поиска.

Аюрведический образ жизни начинается с первого шага. Этот первый шаг заключается в том, чтобы познать себя и определить свою изначальную конституцию, которая зависит от соотношения трех флюидных субстанций (дош). Однако прежде чем обсуждать вопрос о соотношении дош, мы познакомимся с классификацией болезней. Это поможет лучше понять теорию о тридоше, а также усвоить, что есть и еще два важных аспекта заботы о здоровье.

## *ТРИ ТИПА БОЛЕЗНЕЙ*

| ЭНДОГЕННЫЕ | ЭКЗОГЕННЫЕ | ПСИХИЧЕСКИЕ |
|---|---|---|
| Эндогенные заболевания возникают вследствие дисбаланса трех дош: ваты, питты и капхи | Экзогенные заболевания возникают вследствие действия внешних факторов, таких как ядовитые вещества, загрязненный воздух, бактерии, вирусы и т. п. | Психические заболевания возникают вследствие невозможности достигнуть желаемого или при столкновении с нежелательным. |

Согласно Аюрведе, существует три типа болезней: эндогенные, экзогенные и психические (рис.5)*. Эндогенные (внутренние) болезни возникают вследствие дисбаланса трех дош. ваты, питты и капхи. Экзогенные заболевания — это заболевания, вызванные действием внешних факторов, таких как

яды, загрязненный воздух, паразиты, бактерии, вирусы и т. п. Третий тип заболеваний имеет психическое происхождение. Они возникают вследствие невозможности достигнуть желаемого или при столкновении с нежелаемым.

Далее мы увидим, что болезни трех типов взаимосвязаны. В результате дисбаланса дош, который вызывает внутренние нарушения, возрастает подверженность человека неблагоприятным внешним воздействиям, потому что организм, в котором нарушено равновесие, не в силах им противостоять. Сходным образом экзогенные заболевания нарушают баланс флюидных субстанций. В любом случае, прежде чем начинать лечение, необходимо установить первопричину заболевания. Психические болезни также нарушают баланс дош и, соответственно, вызывают внутренние расстройства. С другой стороны, эндогенные заболевания оказывают сильное влияние на состояние ума и в некоторых случаях становятся причиной нарушений психики. Расстройства психики мы обсудим в следующей главе.

## *ТЕОРИЯ О ТРИДОШЕ*

Вы знаете, что три флюидные субстанции (тридоши) отвечают за все физические и ментальные функции и происходят из пяти первоэлементов, образующих Вселенную. Три доши управляют физиологическими функциями и определяют тип личности. Основные функциональные свойства каждой из трех дош связаны с характеристиками элемента (элементов), из которого она происходит. Например, вата-доша происходит из воздуха и эфира. Воздух и эфир — сухие, легкие, резкие, всепроникающие и подвижные. Поэтому вата имеет сходные свойства и отвечает за движения, циркуляцию крови, дыхание, ощущения и т.д.

Равновесие трех дош обусловливает здоровье и счастье, а их дисбаланс ведет к болезни. Согласно Аюрведе, для того чтобы быть здоровым, человек должен поддерживать в теле равновесие трех дош. В теле любого человека одна или две жидкости доминируют или имеют тенденцию к доминированию. Именно этим соотношением и определяется изначальный психосоматический тип (изначальная природа, или пракрити) человека, а различия в степени доминирования обусловливают физические, умственные и психические различия между людьми. Необходимо также принять к сведению то обстоятельство, что многие аспекты жизни постоянно изменяют соотношение трех

дош. Пища, погода, климат, сезон года, время суток, социальные взаимоотношения, род деятельности, сон и т. д. — все это оказывает влияние на соотношение трех дош. Таким образом, каждый человек должен (в соответствии со своей изначальной конституцией) выбрать образ жизни, способствующий поддержанию равновесия дош.

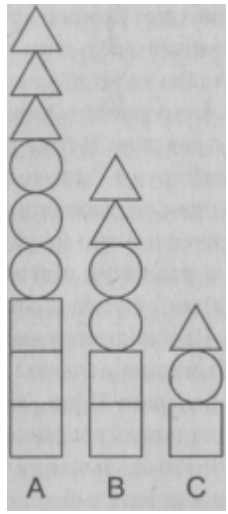
Посмотрим, как связаны соотношение трех дош и изначальная природа человека. Все люди отличаются по внешним признакам, жизнеспособности, интеллекту и другим качествам. Отвлечемся на время от всех этих признаков и попытаемся взглянуть на окружающих только с точки зрения теории о три-доше. Представим три доши символически — в виде трех фигур.

Вата-доша будет представлена треугольником, питта — кругом, а капха — квадратом. Теперь с помощью этих символов (рис.бА) мы представим человека, обладающего идеальными здоровьем и интеллектом. (Хотя в действительности такого человека, скорее всего, не существует.) У других людей, также обладающих хорошим здоровьем, три доши тоже уравновешены, однако их жизненная сила и интеллект ниже, чем в идеальном случае. Тем не менее пропорции дош у них те же самые (см. рис. 6В и 6С).

Продолжая рассматривать теорию о тридоше, перейдем к людям в целом здоровым, но у которых наблюдается тенден-

Рис. 6. Треугольник, круг и квадрат представляют соответственно вату, питту и капху. Рис. А изображает комбинацию трех дош у воображаемого человека, обладающего идеальным здоровьем и интеллектом. Рис. В также демонстрирует три доши в равной пропорции и характеризует человека, также обладающего хорошим здоровьем, но меньшей жизненной силой и интеллектом, чем в первом случае. Рис. С изображает еще меньшее общее содержание трех дош, которые, однако, находятся в состоянии равновесия.

ция — в разной степени выраженная — к преобладанию той или иной доши. Они обладают повышенной чувствительностью к любым факторам, оказывающим влияние на эту дошу, и при малейшем небрежении к телу она становится причиной расстройства здоровья. На рис.7 изображены варианты этой категории. Доши, имеющие тенденцию к доминированию, отмечены штриховкой. Читатель может самостоятельно рассмотреть возможные вариации соотношения дош, пользуясь рисунками 6 и 7.




До сих пор мы говорили о людях, у которых существует лишь тенденция к доминированию какой-либо доши. Такие люди могут сохранить здоровье, прилагая к этому сравнительно небольшие усилия. Другая категория включает в себя людей, у которых доминирование одной или двух жидкостей отчетливо выражено. Вследствие этого дисбаланса у них часто возникают те или иные эндогенные заболевания. Рисунки 8A, 8B и 8C представляют людей, у которых доминируют вата, питта и капха-доши соответственно. Рисунки 8D, 8E и 8F отражают более сильную степень доминирования этих дош.

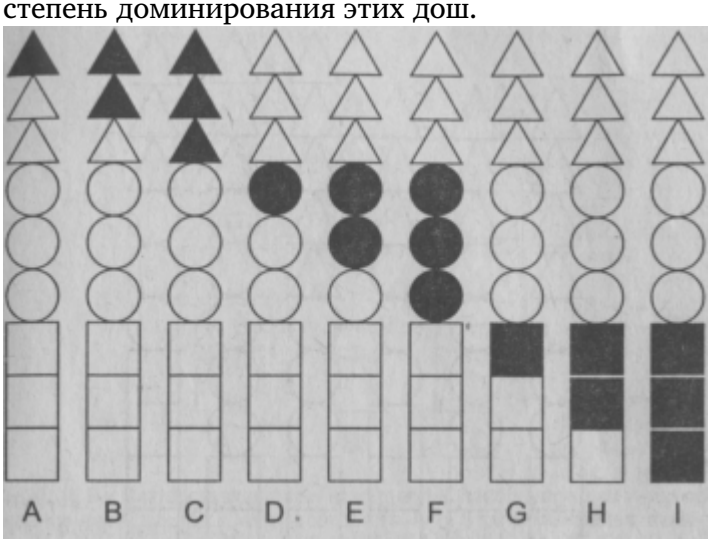



Рис. 7. Различные типы доминирования дош. A, B, C отражают тенденцию ваты к доминированию, выраженному в различной степени. Рисунки D, E, F изображают различные степени доминирования питты. G, H, I — то же самое относительно капхи.* I

Если приложить рисунок 6 к рисунку 8, мы получим еще большее количество вариантов. Таким образом, теперь мы можем представить, что существует множество комбинаций — как в смысле общего соотношения дош, так и по степени их доминирования. У некоторых людей доминируют две жидкости— либо одновременно, либо по очереди, в зависимости от времени года, месяца, дня и т. д. Степень нарушения равновесия связана с образом жизни, питанием и другими факторами, упоминавшимися выше.

Следующая категория включает в себя людей с сильным нарушением равновесия дош. Таким людям необходимо постоянно заботиться о своем здоровье. Обычно у них наблюдаются эндогенные заболевания. Если надлежащим образом заботиться о своем здоровье, они могут укрепить его и привести доши в состояние равновесия. Однако если не обращать должного вни-

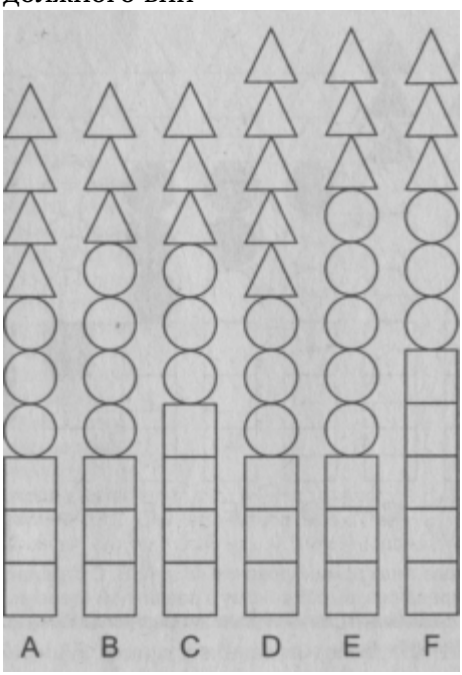



Рис. 8. Рис. A, B, C отражают доминирование ваты, питты и капхи соответственно. В данном случае это больше чем тенденция к доминированию, демонстрируемая на рис. 7. Рисунки D, E, F изображают более высокую степень доминирования по сравнению с A, B и C.

мания на здоровье и не пытаться привести себя в порядок, ситуация постепенно усложняется, и в конце концов можно серьезно заболеть. Часто приходится встречать людей, страдающих несколькими недугами одновременно. Они жалуются

на повышенное давление, мигрени, бессонницу, хронические боли в спине. Если не заботиться о здоровье, к эндогенным нарушениям присоединяются экзогенные, потому что организм теряет устойчивость к неблагоприятным внешним воздействиям. Постоянно терзаемые болезнями, эти люди становятся раздражительными, неуступчивыми, у них портится характер, могут возникнуть нарушения психики. Однако если человек, страда-

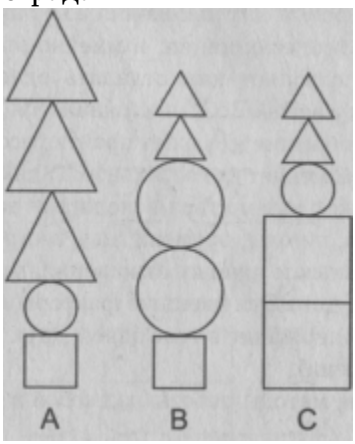



Рис. 9. A, B и C представляют крайнюю степень дисбаланса дош — преобладание ваты, питты и капхи соответственно. Это преобладание выражено увеличенным размером той или иной фигуры-символа.

ющий выраженным дисбалансом дош, будет прилагать определенные усилия к восстановлению телесной гармонии, меняя образ жизни, правильно питаясь, контролируя эмоции, он вполне может достигнуть относительного здоровья и наслаждаться долгой жизнью. Сказанное должно прояснить смысл понятий дайва и пурушакара, о которых упоминалось в предыдущей главе. Координация дайвы и пурушакары способствует здоровью и долголетию, а при ее отсутствии равновесие дош все больше и больше нарушается, что ведет к общему ослаблению тела, чувств и ума. Крайние варианты дисбаланса дош представлены на рис. 9. Подобных комбинаций может быть великое множество.

Мы уже знаем, что вариации соотношения трех флюидных субстанций порождают различные биологические типы. Говоря о трех дошах, я всегда подчеркиваю, что человек может воздействовать на их соотношение в своем теле. Следует помнить, что все доши — производные одних и тех же пяти первоэлементов. Природа — это единая динамическая система, в кото-

рой непрерывно происходят изменения и нет ничего

статичного. Время — это трансформация, и именно эта непрерывная трансформация позволяет нам отделять одно мгновение от другого. Поскольку все во Вселенной является частью единого целого, ни одно изменение не может пройти бесследно: изменение в чем-то одном меняет все остальное. Таким образом, соотношение дош может изменяться вследствие действия любого фактора: климата, погоды, времени года, географического положения, социальных и личных отношений, мыслей, воздуха, воды и многого другого. Эти внешние факторы либо понижают, либо повышают содержание в теле одной, двух или трех дош (в той или иной степени).

Аюрведические методы работы над собой в целом сводятся к трем шагам:

1) Изучить себя и свою изначальную конституцию.

2) Изучить природу различных компонентов пищи, а также эффект, который оказывают на ту или иную дошу психологическое состояние и факторы окружающей среды.

3) Научиться координировать второй шаг с первым для достижения внутренней гармонии и гармонии с окружающей средой.

Овладев этими холистическими представлениями, вы поймете, что всё может играть целительную роль и всё может быть опасным и вредным для здоровья. Некоторые недуги можно вылечить простой водой, солью или физическими упражнениями. Аналогичным образом любая «мелочь», вступившая в противоречие с конституцией, может стать причиной болезни.

Обратимся для примера к компонентам пищи и разберем, как они влияют на флюидные субстанции. На рис. 10А представлены продукты питания, снижающие уровень ваты и усиливающие питту и капху. Рис. 10В изображает пищу, которая сильно стимулирует вату и понижает питту, но не влияет на капху. ЮС — пища, понижающая вату и питту и увеличиваю-

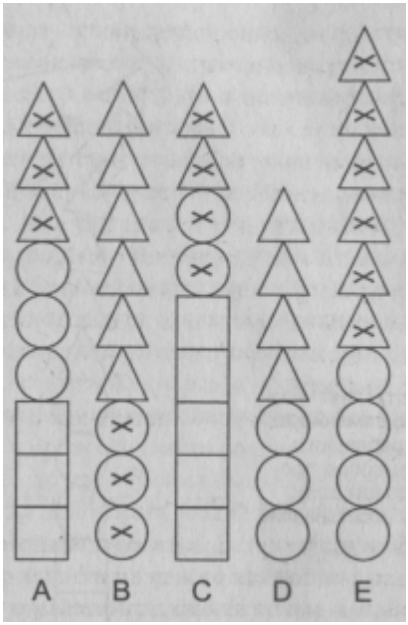



Рис. 10. Представление о пищевых продуктах с точки зрения их способности понижать или повышать содержание той или иной доши. Способность к понижению отражена крестиком на фигуре-символе. Например, А понижает вату, но усиливает питту и капху. В понижает питту и вату, но не влияет на капху. С понижает вату и питту, но усиливает капху. D увеличивает и вату, и питту. Е понижает вату, но увеличивает питту.

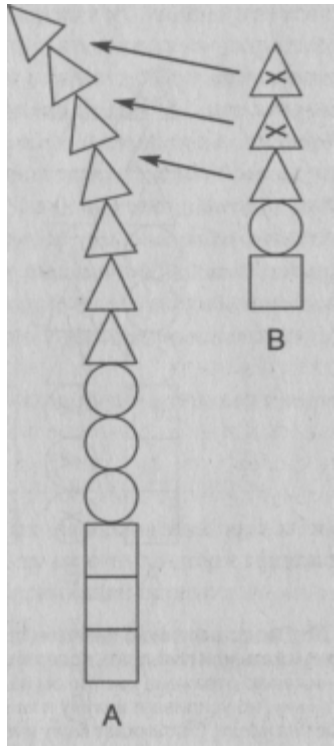
щая капху. 10D — пища, усиливающая и вату, и питту. 10E — пища, эффективно уменьшающая вату, но усиливающая питту. Это всего лишь несколько иллюстраций, но вы, безусловно, сами можете представить тысячи разных комбинаций, оказывающих различный и в разной степени выраженный эффект на состав дош в организме.

Теперь рассмотрим взаимосвязь между составом дош в теле человека и пищей, которую он потребляет. Рис. 11 символически представляет человека, у которого значительно преобладает вата-доша. Какое-либо воздействие, уменьшающее содержание этой доши, может восстановить равновесие.

Рис. 11. А представляет человека, у которого доминирует вата. При употреблении в пищу соответствующих продуктов, понижающих вату (В), баланс дош восстанавливается.

Теперь представьте себе обратную ситуацию: человек, у которого баланс дош сдвинут в сторону доминирования ваты (рис.8), употребляет в пищу продукты, которые увеличивают содержание этой доши. В результате, состояние здоровья этого человека ухудшается, поскольку в его организме происходит нарушение функций, связанное с доминированием ваты. Если

подобное положение вещей сохраняется в течение достаточно долгого времени, это может привести к возникновению серьезных заболеваний. В дальнейшем мы обсудим эти вопросы более подробно.




Разумеется, система «увеличения—уменьшения» или «усиления—ослабления» дош гораздо сложнее, чем процессы, про-

иллюстрированные этими рисунками. В действительности, чтобы научиться влиять на состав дош, вы должны научиться «понимать» свое тело и воспринимать взаимодействие своего организма с окружающей средой. Необходимо также научиться питаться в соответствии со своим состоянием, и чтобы достигнуть этой цели, прежде всего следует отрешиться от предвзятого мнения, что еда (как и все остальное) бывает либо «хорошей», либо «плохой». Необходимо постоянно помнить, что каждый человек уникален и поэтому то, что полезно вашей матери, мужу или жене, может оказаться вредным для вас. Нельзя слепо следовать стандартным правилам или рекомендациям, диктующим, что нужно делать, а чего нельзя.

Важно овладеть аюрведическими понятиями равновесия и гармонии, иначе в процессе «исправления» одной из дош вы можете «испортить» другую. Я сама бывала свидетельницей внезапного увлечения некоторых людей альтернативной

медициной и лекарственными травами. В таких случаях люди, как правило, узнают кое-что из одного источника, кое-что из другого и начинают усиленно применять травы, думая, что естественные растительные продукты не могут принести ничего, кроме пользы, и не дают побочных эффектов. В результате они так сильно нарушают внутреннее равновесие, что его уже нельзя восстановить домашними средствами. Хорошим примером служит увлечение чесноком. В последнее время он рекламируется как некое чудодейственное средство. Действительно, свежий чеснок, выращенный в соответствующей почве при соответствующих условиях, с успехом применяется для лечения некоторых болезней. В аюрведических текстах говорится, что чесноком можно вылечить множество различных недугов, однако применение его без разбора строго запрещено. Чеснок излечивает болезни, связанные с доминированием ваты. Однако в то же время он усиливает питту, поэтому применять его нужно с большой осторожностью, употребляя при этом в пищу продукты, питту уменьшающие. Люди, склонные к доминированию питты, могут употреблять чеснок только в незначительных количествах.

Пока все это может показаться слишком сложным, но если человек следует аюрведическому образу жизни, чувствительность становится его второй натурой. Вы перестаете воспринимать себя отдельно от космоса. Вселенная состоит из последовательности действий и реакций на эти действия, а здоровье — это не что иное, как гармония потоков энергии.

## *ТРИ доши*

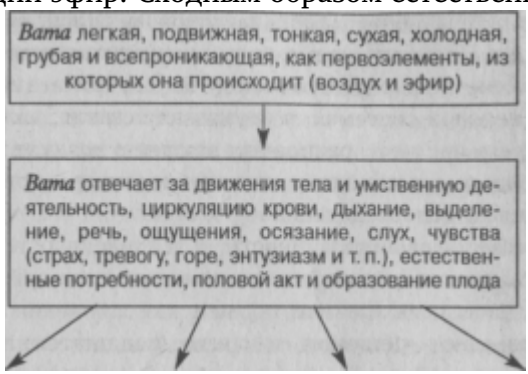
Теперь рассмотрим более подробно три флюидные субстанции: их функции; нарушения, возникающие вследствие их дисбаланса; факторы, которые на них влияют. А после рассмотрения трех дош нам будет легче перейти к обсуждению нашей изначальной природы (пракрити).

### *Встга-доша*

Как вы уже знаете, вата-доша происходит из эфира и воздуха. Эфиру свойственна легкость, а воздуху сухость, и подобно двум этим элементам вата тонкая, легкая, подвижная, сухая, холодная, резкая и всепроникающая. Она управляет всеми движениями и действиями тела и ума, отвечает за процесс вдоха-выдоха, а также за процессы выделения. Вата-доша управляет информационной

системой мозга, задает направление мыслительного процесса, управляет речью, восприятием, осязанием, обонянием и слухом. Она регулирует психосоматические функции. Вата-доша контролирует чувство страха, тревоги, а также горе, энтузиазм, вдохновение, храбрость. Вата регулирует естественные потребности, циркуляцию крови, отвечает за сексуальное желание и образование плода.

Таким образом, мы видим, что функции ваты связаны со свойствами порождающих ее элементов. Например, циркуляция крови, мышление и восприятие сходны с быстрым движением, свойственным воздуху. Кровь проникает во все части тела, как всепроникающий эфир. Сходным образом естественные


*Вата* легкая, подвижная, тонкая, сухая, холодная, грубая и всепроникающая, как первоэлементы, из которых она происходит (воздух и эфир)
*Вата* отвечает за движения тела и умственную деятельность, циркуляцию крови, дыхание, выделение, речь, ощущения, осязание, слух, чувства (страх, тревогу, горе, энтузиазм и т. п.), естественные потребности, половой акт и образование плода

| Характеристики людей, у которых преобладает вата-доша: | Факторы усиливающие вата-дошу: | Признаки доминирования ваты: | Лечение ваты: |
|---|---|---|---|
| • Резкие, порывистые движения;<br>• Быстрая и активная реакция;<br>• Легко возникающие эмоции (страх и | • Пост;<br>• Чрезмерные физические нагрузки;<br>• Пребывание на холоде;<br>• Бездействие;<br>• Бодрствование ночью;<br>• Дождливое время года;<br>• Старость;<br>• Вечер и предутрен | • Онемение, и мышечные боли;<br>• Неприятный вкус и сухость во рту;<br>• Плохой аппетит;<br>• Боль в желудке;<br>• Сухая кожа;<br>• Вялость;<br>• Темный стул; | • Сладкая и кислая пища, тепло;<br>• Клизмы;<br>• Диета, уменьшающая вату;<br>• Массаж;<br>• Жирные мази;<br>• Отдых, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| др.); | ние часы; | • Бессонница; | расслабле |
| • Раздражи | • Перезрелая, | • Боль в висках; | ние, сон; |
| тельность; | сухая, не | • Головокруже | • Спокойная |
| • Плохо пере | свежеприготов | ния; | обстановка; |
| носят холод, | ленная пища; | • Тремор; | • Веселое |
| быстро начи | • Ранения; | • Зевота; | настроение. |
| нают дрожать; | • Потери крови; | • Икота; | |
| • Жесткие во | • Чрезмерная по | • Недомогание; | |
| лосы и ногти; | ловая активность; | • Жар; | |
| • Хорошо за | • Беспокойство; | • Плохой цвет | |
| метные крове | • Неправильное | лица; | |
| носные сосу | поло | • Замкнутость и | |
| ды. | жение тела; | робость. | |
| | • Подавление ес | | |
| | тественных | | |
| | потребностей; | | |
| | • Чувство вины. | | |

Рис. 12. Происхождение, функции и характеристики ваты

стремления (потребности) обладают той же силой, какой обладает воздух. Речь, ощущение, осязание и слух основаны на быстром обмене информацией между периферической и центральной нервной системой, а звуковые сигналы, являющиеся основой речи и слуха, распространяются в воздухе. Дыхание также связано с движением, и, конечно, воздух принимает в этом процессе непосредственное участие.

Что касается свойств личности, обусловленных преобладанием ваты, можно сказать, что людям этого типа присущи живость (подвижность), резкие, порывистые движения. Они быстро принимают решения и легко поддаются чувствам, контролируемым ватой, — гневу, страху, раздражению и т.п. Поскольку воздух и эфир — холодные элементы, люди вата-типа плохо переносят холод и быстро начинают дрожать. Воздух обладает свойством грубости, шероховатости, и это находит отражение в фактуре волос и ногтей. У людей этого типа обычно бывают рельефные, хорошо заметные кровеносные сосуды.

Теперь обратимся к факторам, усиливающим вату, а попутно — к профилактическим мерам и способам восстановления нарушенного равновесия дош. Вот факторы, увеличивающие

содержание ваты: 1) пост; 2) чрезмерные физические нагрузки; 3) пребывание на холоде; 4) леность, 5) бодрствование в ночные часы, 6) дождливое время года, 7) старость, 8) вечер и предутренние часы, 9) употребление переспелых, сухих продуктов, разогретой пищи (баса)[10], а также продуктов, обладающих терпким, вяжущим вкусом, 10) ранения, 11) обильные кровопотери, 12)

чрезмерное увлечение сексом, 13) беспокойство, 14) неправильное положение тела, 15) подавление естественных потребностей; 16) сожаление о содеянном и чувство вины.

Из перечисленного мы видим, что в теории о тридоше существенную роль играет время — время суток, время года, возраст. Не меньшее значение имеют эмоциональные и поведенческие аспекты. Одно только бодрствование по ночам или чувство вины может привести к нарушениям, обусловленным избытком ваты. Сохранение здоровья требует не только физических усилий, но и контроля над эмоциональным состоянием. Причем это не значит, что эмоции нужно подавлять (этот вопрос мы еще не раз будем обсуждать в этой книге). Сейчас важно понять, что человек должен учиться действовать надлежащим образом в надлежащее время и направлять свои усилия на то, чтобы не нарушать баланса дош. Рассмотрим признаки доминирования ваты в теле человека.

Этими признаками являются: ощущение скованности, онемение и болезненность мышц, неприятный вкус и сухость во рту, боли в желудке, сухость кожи, вялость, темный цвет стула, боль в челюстях и глазах, подергивание век, боль в области висков, ощущение темноты перед глазами, головокружение, тремор, зевота, икота, бредовое состояние, ощущение недомогания, плохой цвет лица, замкнутость, робость. Чарака описал восемьдесят различных симптомов, обусловленных преобладанием ваты, подчеркивая, что «это восемьдесят самых значительных среди бесчисленного множества нарушений ваты «*. Многие из этих восьмидесяти нарушений проявляются в разного рода болях. Для краткости здесь перечислены только основные симптомы, связанные с преобладанием ваты.

Первый шаг на пути сохранения здоровья — познать себя с точки зрения теории о тридоше, чтобы иметь возможность избегать дисбаланса. Второй шаг — научиться устранять недомогания, связанные с нарушением равновесия дош, путем его восстановления. Каким образом можно нормализовать - содержание в теле ваты?

«Исправлять» вату следует, в первую очередь, очищением кишечника, а затем соответствующей диетой. Такая диета должна

включать в себя вещества, «усмиряющие» вату. Детали питания мы обсудим ниже. Что касается других факторов, то рекомендуются пребывание в тепле, сладкая, кислая и соленая пища, массаж, теплые ванны, достаточный отдых и сон, а также мирная, спокойная обстановка и веселое настроение.

Чтобы восстановить равновесие дош при преобладании ваты, необходимо знать, какие факторы ее усиливают. Заметив признаки доминирования ваты, необходимо сразу же принять меры, чтобы устранить действие этих факторов. Мы должны также научиться действовать в соответствии с ситуацией. Например, дождливое время года и сырая погода увеличивают вату — значит, в это время следует избегать такой пищи и такой деятельности, которые действуют в том же направлении. Чем больше факторов, способствующих увеличению содержания ваты, действуют одновременно, тем сильнее будет вредоносный эффект. Например, если человеку 55-60 лет, если в данное время стоит сырая погода, а он поздно ложится спать, часто беспокоится и употребляет в пищу продукты, усиливающие вату (картофель, рис, цветную капусту), у него наверняка возникнет какое-либо заболевание, обусловленное избытком ваты. Сходным образом, если человек получил ранение, у него проявится тенденция к преобладанию ваты. Следовательно, ему надо будет избегать действия всех факторов, ее стимулирующих, и принимать меры для восстановления равновесия жидкостей. На рис. 12 приведены характеристики ваты, факторы, увеличивающие содержание этой доши, признаки нарушения равновесия дош и меры по ее восстановлению.

Особое внимание на описание этой флюидной субстанции следует обратить людям, у которых вата-доша доминирует или имеет тенденцию к доминированию, то есть людям с конституцией вата-типа. Они наиболее подвержены недугам, связанным с преобладанием ваты, и потому должны как можно бо-

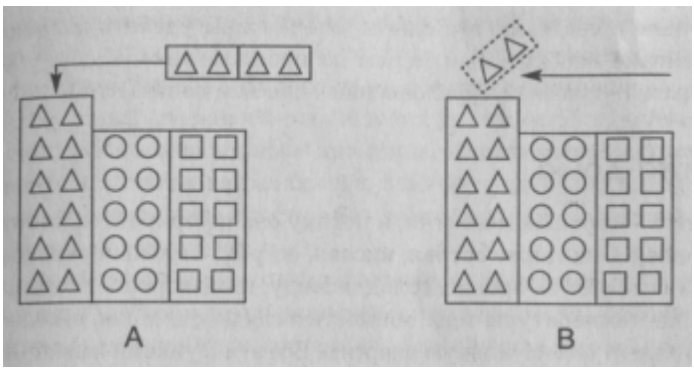



Рис. 13. Рис. А представляет человека, у которого доминирует

вата-доша, и как он может усилить эту тенденцию, используя факторы, повышающие вату. Рис. В показывает, как тот же самый человек может восстановить баланс дош, используя факторы, понижающие вату.

лее последовательно избегать пищи и образа жизни, которые ее стимулируют. Не думайте, что при этом придется полностью отказаться от какой-либо любимой пищи, просто нужно принимать ее в сочетании с пищевыми продуктами, понижающими вату. За любимым блюдом из картофеля следует съесть салат из помидоров, приправленный чесноком. Такое сочетание восстанавливает естественное равновесие. Если люди вата-типа не принимают соответствующих мер предосторожности, они обречены на различные недомогания и выглядят старше своего возраста. На рис. 13 показано, что человек, у которого слегка ( доминирует вата-доша, может усилить эту тенденцию (А) или добиться противоположного эффекта, используя факторы, понижающие эту дошу (В).

В наш век — век широкого применения химических удобрений, пестицидов, различного рода консервантов ради увеличения срока хранения пищевых продуктов — наблюдаются явные признаки преобладания ваты у большей части населения, особенно в западном мире. Именно этим объясняется рост респираторных заболеваний, болезней крови, артрита, желудочных болезней, бессонницы и нарушений умственной деятельности.

Приняв к сведению эти факты, мы должны уделять должное внимание необходимым мерам по профилактике, чтобы уберечься от болезней, обусловленных преобладанием ваты.

## *Питта-доша*

Питта — производная огня, и потому она по природе является горячей. Она также острая, кислая, острая, с мясным запахом. Она отвечает за зрение, голод, жажду, пищеварение, поддержание температуры тела, мягкость и гладкость кожи, веселье, интеллект и сексуальную энергию. Все эти функции имеют отношение к элементу, от которого происходит питта. Эта древняя мудрость нашла отражение и в языке, ведь не зря мы употребляем такие слова, как «блестящий», «яркий» и т.п., по отношению к интеллекту и умственным способностям человека. Аналогично, описывая лицо человека, мы часто говорим: сияющее, сверкающее, ослепительное. При недостатке питты даже человек, от природы наделенный большим умом, может утратить

способность к усвоению знаний, а красивый человек, утратив качества, обусловливаемые питтой, может показаться неинтересным. Известно, что в процессе переваривания пищи происходит выделение энергии, которая идет на обеспечение жизнедеятельности организма, в частности на поддержание температуры тела. В Аюрведе пищеварительная сила именуется агни, что означает огонь.

Люди, у которых преобладает питта-доша, обычно плохо переносят жару, отличаются ярким цветом лица, имеют хрупкое телосложение, у них часто горят щеки, на коже заметны родинки, веснушки и прыщи. У них гипертрофированное чувство голода и жажды, они часто и помногу едят и пьют, рано начинают седеть и лысеть, у них рано появляются морщины. Еще одним признаком этого типа конституции является неприятный запах тела, запах изо рта. Людям, у которых доминирует питта, обычно не хватает устойчивости и выносливости. Однако я снова хочу обратить внимание читателя на то, что существует великое разнообразие людей с различной степенью доми-дарования жидкостей в разнообразных комбинациях, и приведенное выше описание — всего лишь схема, применять которую к конкретным людям следует достаточно гибко.

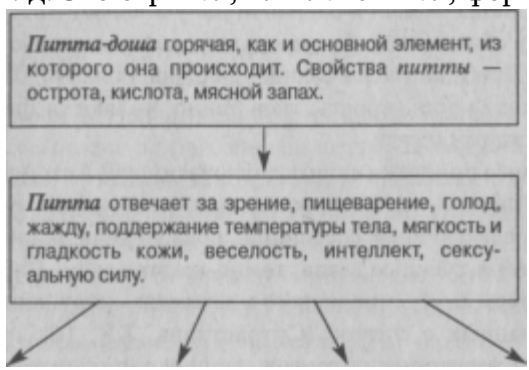
Щелочная, соленая и острая пища усиливает питту, тем же свойством обладают любые продукты, вызывающие ощущение жжения. Пребывание на солнце, полдень, полночь, осень, процесс пищеварения, ярость, гнев также являются факторами, усиливающими питту.

Основные признаки сдвига равновесия дош в сторону преобладания питты — это усиленное потоотделение, ощущение жжения, обморочные состояния, повышенная жажда, бледность кожи и тусклые глаза, темно-желтая моча. Чарака описывает сорок из «бесчисленного множества» нарушений здоровья, связанных с питтой (Сутрастхана, XX, 14): ощущение жжения в некоторых областях, дурной запах, жжение кожи, влажная кожа, сыпь и т. п. Другая группа симптомов — герпес, разлитие желчи, воспаления горла, глаз, ануса и пениса, стоматиты (воспаления слизистой оболочки рта). Избыток питты порождает в человеке чувство неудовлетворенности.

Преобладание питты следует лечить сладким, горьким, терпким и холодным. Хороший эффект оказывают растирания и слабительное, а также массаж, пост, холодные ванны, холодное питье. Людям, у которых наблюдается тенденция к преобладанию питты, следует проявлять осторожность и применять меры, противодействующие повышению уровня этой доши. Им нужно избегать жирной и тяжелой пищи и есть больше сырых овощей и

фруктов. Особенно рекомендуется пить много холодной воды, чтобы питта не накапливалась в теле и выводилась наружу.

Питта-доша происходит от горячего элемента огня, поэтому с усилением питты возрастает количество теплоты в организме, которое, однако, не следует путать с жаром при лихорадке. Эта теплота, или огонь (агни), — форма тонкой энергии, избыток которой проявляется в виде различных патологических изменений, таких как трещины на коже, прыщи, сыпь, герпес, воспаления и т. д. Это скрытая, или латентная, форма теплоты,


*Питта-доша* горячая, как и основной элемент, из которого она происходит. Свойства *питты* — острота, кислота, мясной запах.
*Питта* отвечает за зрение, пищеварение, голод, жажду, поддержание температуры тела, мягкость и гладкость кожи, веселость, интеллект, сексуальную силу.

| Характеристики людей, которых преобладает питта-доша: | Факторы уусиливающие питта-доша: | Признаки доминирования питты: | Лечение питты: |
|---|---|---|---|
| • Плохо переносят жару;<br>• У них часто горит лицо;<br>• Хрупкое телосложение;<br>• Родинки, вес нушки, прыщи;<br>• Яркий цвет лица;<br>• Гипертрофированные чувства голода и жажды;<br>• Раннее появление морщин; | • Острая, щелочная, соленая пища;<br>• Любая пища или питье, которые дают ощущение жжения;<br>• Солнечные ванны;<br>• Время около полудня;<br>• Полночь;<br>• Осень;<br>• Процесс пищеварения; | • Повышенная потливость;<br>• Запах от тела;<br>• Ненормальные голод и жажда;<br>• Воспалительные процессы;<br>• Утолщение кожи и трещины;<br>• Сыпь;<br>• Прыщи;<br>• Герпес;<br>• Излишек тепла в теле;<br>• Ощущение | • Сладкое, горькое, терпкое и холодное;<br>• Втирание мазей и очищение;<br>• Пост;<br>• Холодные ванны и массаж;<br>• Специальная диета, понижающая питту;<br>• Успокое |

| | | | |
|---|---|---|---|
| • Выпадение по | и• Молодость; | жжения; | ние |
| седение волос. | • Гнев. | • Неудовлетворенность;• Гнев | |

Рис. 14. Происхождение, функции и характеристики питты

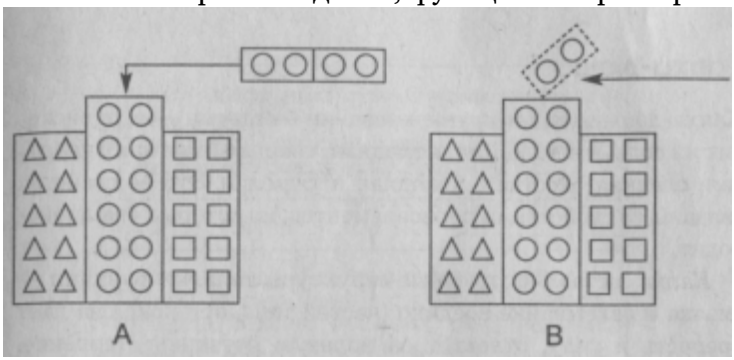



Рис. 15. Рис. А представляет человека, у которого доминирует питтаˆдоша и который может усугубить это, регулярно подвергая себя воздействию факторов, усиливающих питту. На рис. В показано, как тот же человек может избежать расстройств, связанных с преобладанием питты, приняв меры по восстановлению равновесия дош.

которую нельзя обнаружить и замерить приборами. Пища, повышающая питту, также содержит в себе эту энергию. В Аюрведе принято делить пищу на «холодную» и «горячую», что в действительности означает — повышающую и понижающую питту.

На рис. 14 суммированы характеристики питты, признаки ее преобладания и способы лечения. Важно научиться правильно вести себя в зависимости от места, времени и ситуации. Например, молодость, осень и пребывание на солнце способствуют усилению питты. Тем не менее многие молодые люди берут отпуск осенью и проводят на пляже по нескольку часов ежедневно. Неудивительно, что в этой возрастной группе часто наблюдаются проблемы с кожей. Когда действие факторов, увеличивающих содержание этой доши, суммируется, то в конце концов в организме возникает дисбаланс и начинаются серьезные болезни. Своевременные меры по поддержанию равновесия трех дош избавят нас от проблем, которые в противном случае могут возникнуть в более позднем возрасте (рис. 15).

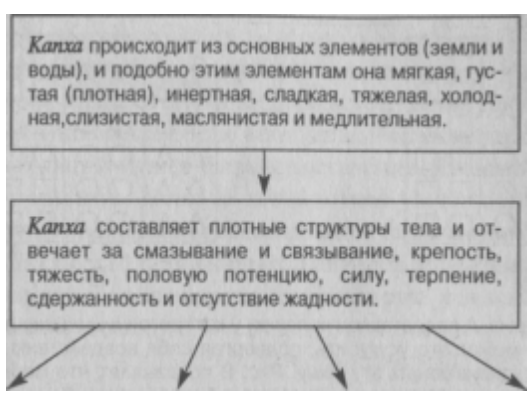
### *Капха-доша*

Капха-доша носит и другое название — слесма — и происходит из воды и земли. Капха гладкая, твердая (плотная), инертная, сладкая, жесткая, холодная и тяжелая. Эти ее свойства связаны со свойствами первоэлементов, из которых она происходит.

Капха составляет плотные структуры тела. Ее функции — смазка и связывание воедино (частей тела, органов), она дает крепость и силу, отвечает за половую потенцию, терпение, сдержанность и отсутствие жадности. Люди, у которых преобладает капха, обычно имеют компактное, крепкое тело с хорошо развитыми органами. Благодаря такому свойству этой жидкости, как сладость, люди типа капха обладают большой половой потенцией, их половые железы усиленно выделяют гормоны и другие секреты, связанные с половой функцией. Капха-доша обладает свойством инертности, поэтому люди, находящиеся под ее влиянием, не отличаются большой выразительностью речи, малоактивны, умеренны в еде. Эти люди, как правило, поздно созревают (в половом отношении), что обусловлено жесткостью, неподатливостью капхи. Людям кап-ха-типа может быть свойственна неряшливость, небрежность. У них уверенные движения и крепкие сухожилия. Капха холодная, и люди, у которых она преобладает, не испытывают большого голода или жажды, мало потеют, а благодаря чистоте капхи, у них ясные глаза, чистая кожа и хороший цвет лица.

Факторы, усиливающие капху. сладкая, соленая и щелочная, а также тяжелая, маслянистая или жирная пища; сидячий образ жизни; отсутствие физической нагрузки; дневной сон; детство; утреннее время; весна; начало вечера.

Сдвиг баланса дош в сторону преобладания капхи вызывает сонливость, избыточный сон, сладкий вкус во рту, ощущение холода, тошноту, першение в горле, повышенное слюноотделение, тяжесть в членах, бледный цвет глаз, мочи и испражне-


*Капха* происходит из основных элементов (земли и воды), и подобно этим элементам она мягкая, густая (плотная), инертная, сладкая, тяжелая, холодная,слизистая, маслянистая и медлительная.
*Капха* составляет плотные структуры тела и отвечает за смазывание и связывание, крепость, тяжесть, половую потенцию, силу, терпение, сдержанность и отсутствие жадности.

Характеристики Факторы Признаки Лечение

| людей, которых преобладает капха-дошу: | уусиливающие капха-дошу. | доминирования капхи: | капхи: |
|---|---|---|---|
| • Низкая активность умеренность в еде, невыразительная речь; • Позднее половое созревание; • Неряшливость; • Уверенные движения; • Крепкие связки и сухожилия; • Слабое чувство голода и жажды, слабое потоотделение; • Ясные глаза, чистая кожа, хороший цвет лица. | • Соленая щелочная, пища; • Маслянистые, ижирные, трудно усвояемые продукты; • Сидячий образ жизни; • Отсутствие физической нагрузки; • Дневной сон; • Детство; • Весна; • Утреннее время; • Начало ночи. | • Сонливость; • Чрезмерный сон; • Повышенное слюноотделение; • Тяжесть в теле; • Ощущение холода; • Тошнота; • Першение в горле; • Бледный цвет глаз, мочи и экскрементов; • Деформация органов; • Слабость; • Апатия; • Инертность и депрессия. | • Едкое, горькое, вяжущее (терпкое), острое, горячее, грубое; • Влажное тепло; • Рвота; • Физические упражнения; • Диета, понижающая капху. |

Рис. 16. Происхождение, функции и характеристики капхи

■■■■■■B

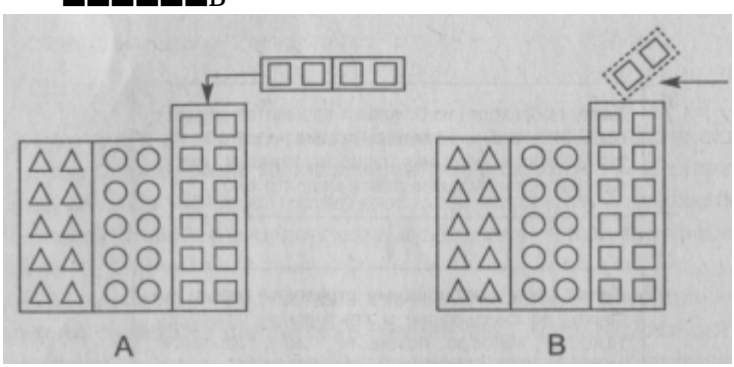



Рис. 17. На рис. А представлен человек, у которого капха-доша доминирует и который может это усугубить, подвергая себя

воздействию различных факторов, усиливающих эту дошу. Рис. В показывает, что меры, снижающие уровень капхи, ведут к восстановлению равновесия дош.

ний, деформацию органов, умственную и физическую слабость, апатию, инертность и депрессию.

Привести капху в равновесие с другими дошами помогают едкое, горькое, вяжущее (терпкое), горячее и грубое. Влажное тепло, очищение желудка посредством рвотных средств, физическая нагрузка очень быстро снижают уровень капхи. Людей, страдающих от ее избытка, следует убедить в том, что им необходимо вести более активный образ жизни и меньше спать. Сон еще больше обостряет нарушения, вызванные преобладанием капхи, поэтому бодрствование в данном случае оказывает целебное действие. На рис. 17 показано, что своевременные меры по снижению уровня капхи приводят три доши в равновесие, в то время как действие факторов, увеличивающих капху, усугубляет дисбаланс и приводит ко все более серьезным нарушениям жизнедеятельности организма.

Часто люди, страдающие от избытка капхи, попадают в порочный круг. Поскольку они плохо себя чувствуют и им почти все время хочется спать, они проводят в постели слишком много времени, что, в свою очередь, еще больше усиливает капху и приводит к еще более глубокой депрессии. Чтобы разорвать

этот порочный круг, требуется большая сила воли или помощь опытного врача. Как и в случае двух других дош, для того чтобы противодействовать доминированию капхи, следует принимать надлежащие меры в надлежащем месте и в надлежащее время. Стоит заметить, что в способах лечения также нужно соблюдать равновесие. Для того чтобы восстановить баланс дош, одной диеты может быть недостаточно. Необходимые изменения в питании должны дополняться увеличением общей активности, уменьшением времени сна и физическими упражнениями. На рис. 16 приведены характеристики капхи, причины ее доминирования, нарушения, которые оно вызывает, и меры борьбы с ними.

## *ДЕЙСТВИЕ ТРЕХ ДОШ*

Три доши происходят из пяти первоэлементов, образующих материальную реальность Вселенной. Доши выполняют в теле определенные функции, связанные со свойствами и функциями пяти основных элементов в природе. Пять материальных элементов играют созидательную роль, находясь в нормальном

состоянии, и разрушительную, когда приходят в ненормальное состояние. Точно так же ведут себя в теле человека три доши. В «Чарака-самхите» говорится: «Нормальное движение воздуха в природе осуществляет поддержание земли, возжигание огня, производит постоянное движение солнца, луны, звезд и планет, образует облака и дожди, дает начало потокам, производит цветы и плоды, распространяет семена, укрепляет деревья, ...производит смену времен года, удаляет излишки влаги, обусловливает поглощение и трансформацию. Однако когда нормальное движение воздуха нарушается, это влечет такие (негативные) последствия: ветер срывает вершины гор, ломает деревья, вызывает гигантские волны в океанах, начинаются наводнения, землетрясения, грозы, выпадает слишком обильная роса, ...происходит смешение времен года, гибель посевов, положительные факторы сменяются отрицательными, нару-

шается упорядоченное взаимодействие облаков, солнца, огня и ветра, что влечет за собой конец четырех эпох»*.

Итак, мы видим, что в природе случаются нарушения, вызывающие отрицательные последствия, и аналогично этому нарушение функционирования дош в теле оказывает неблагоприятное воздействие на организм. Почему доши «портятся»? Это происходит из-за долговременного воздействия факторов, обладающих теми же свойствами, что и свойства той или иной доши. Некоторые люди употребляют в пищу только определенный набор продуктов, исключая все остальные, и не меняют диету в зависимости от времени года и возраста, не задумываясь о том, как это может сказаться на здоровье. Некоторые вдруг увлекаются какой-нибудь идеей, пропагандируемой средствами массовой информации, и начинают что-нибудь есть или делать, потому что это «полезно для здоровья». Речь может идти о чем угодно — о гимнастике, аэробике, так называемой «йоге» или определенной диете. Если это делается без учета индивидуальных особенностей жизненной силы и конституции, доши могут «испортиться». Другой фактор, играющий важную роль в нарушении деятельности дош, — смена одного места жительства на новое, непригодное для конкретного человека.

Когда мы говорим'о нарушении функций дош в контексте индивидуальной конституции, следует помнить, что речь идет не только о чисто количественных характеристиках, хотя приведенные иллюстрации и термины «увеличение», «снижение» могут создавать именно такое впечатление. Вы должны представлять себе теорию о тридоше во всей ее сложности. Три доши, или три флюидные субстанции, — это три жизненных

принципа, три жизненные силы, ответственные за все физические и умственные функции организма. Три доши составляют всю нашу физическую и ментальную сущность (кроме способности к различению, или интеллекта). Три доши оцениваются не только количественно, но и с точки зрения их действия и взаимодействия. Например, нарушение функций дош может проявляться в том, что она уходит из надлежащего места и начинает скапливаться в другом; ее функции могут быть не координированы со временем; ее деятельность может находиться в дисгармонии с деятельностью других жидкостей. Чрезмерное чувство голода, нарушение пищеварения указывает на нарушение деятельности питты. Если пищеварительные соки выделяются в отсутствие пищи, которую нужно переваривать, это вызывает так называемую изжогу, что также указывает на нарушение функций питты. Капха — это строительный материал тела. Даже у взрослого человека клетки тела постоянно обновляются. Пищеварительный тракт выстлан изнутри эпителиальными клетками, которые довольно медленно, но постоянно обновляются. Эти клетки выполняют защитную и секреторную функции и создают определенную среду в просвете кишечника. Если эти клетки не обновляются, или прекращается их секреторная активность, или же они образуются в чрезмерном количестве, значит, функции капхи нарушены. Ненормальное кровяное давление (низкое или высокое) является следствием нарушения функций ваты. Вата подвижна, и если ее ровное течение нарушается и она скапливается в одном месте, то это вызывает патологические изменения, например боли в суставах.

Несмотря на то, что каждая доша выполняет свои особые функции, все три доши взаимосвязаны и взаимодействуют. Циркуляция крови — это функция ваты, но сама кровь является продуктом деятельности капхи, и она разносит по всему телу питательные вещества, продуцируемые питтой.

Вата всепроникающа. Она переносит питательные вещества по специальным каналам. Если ее функции нарушаются, в теле нарушается баланс и двух других дош. Если неправильно функционирует питта, нарушается нормальное усвоение питательных веществ, в результате чего со временем в организме образуется их недостаток. Если это состояние сохраняется достаточно долго, нарушаются и две другие доши. Питта производит огонь, или энергию, для движения ваты и питательные вещества для капхи, которая выполняет в теле секреторную функцию, а также отвечает за обновление и замену клеток крови, печени, кишечника, выделительной системы и т.д. «Неисправная» капха может заблокировать каналы, затрудняя

таким образом движение ваты и доставку питательных веществ, производимых питтой. В местах застоя и накопления капхи «портится» вата, а нарушение функций ваты в свою очередь вызовет нарушение функций питты.

Не случайно при описании трех дош упоминается их вкус. Это указывает на то, что в исправлении пороков доши могут играть роль любые средства (пища, лекарства и т.п.), обладающие определенными свойствами. Не обязательно ограничиваться пищевыми продуктами, лекарственными растениями и другими средствами, упомянутыми в Аюрведе или в этой книге. Нужно научиться самому определять, какими свойствами обладает тот или иной продукт, то есть каким образом он может воздействовать на доши. Однажды я присутствовала на конференции, которую проводил знаменитый врач аюрведической школы, профессор ачарья Ниранджан Дев. Он говорил, что в холистической системе Аюрведы главную роль играют не лекарственные средства как таковые. Самым важным достижением Аюрведы является концепция тридоши.

Вы должны помнить, что лекарственных средств бесконечное множество. В соответствии с холистической системой Аюрведы, всё окружающее так или иначе воздействует на нас и таким образом меняет баланс трех дош. Поскольку принципы сохранения здоровья и лечения недугов основываются на поддержании равновесия дош, лекарством может служить все что угодно. Стакан воды или молока, регулярные прогулки пешком, кусочек чеснока, имбирь, чашка кофе, перемена климата, управление эмоциями — все эти простые составляющие повседневной жизни могут очень эффективно работать как лекарства. Для того чтобы научиться пользоваться этим огромным богатством лекарственных средств, нужно познать самого себя и окружающее с точки зрения учения Аюрведы. Когда человек этому научится, он автоматически получит знание о лекарственных средствах и их применении.

Человек обладает огромным интуитивным знанием о теле и душе. Это интуитивное знание часто остается без применения из-за господствующего представления о раздельности духа и тела. В нашей современной цивилизации, идейной основой которой является западная философия, человека учат: если что-то не в порядке с телом, то искать причины проблемы и устранять их должен не он. Лечить все недуги — обязанность врача. Не кажется ли вам, что эта позиция ужасающе безответственна?

Я уверена, что, прочитав раздел о трех дошах, читатель сразу попытается определить, какая доша доминирует у него. Может быть, кто-то испытает недоумение, потому что найдет в себе

признаки преобладания сразу двух жидкостей. Действительно, кроме трех основных конституциональных типов (в которых есть градации по степени доминирования), существуют и другие комбинации: вата-питта, вата-капха, питта-капха и самдоша (равновесие трех дош). При одном и том же соотношении дош могут присутствовать в теле в большем или меньшем количестве, а это имеет различные физические и психологические выражения. Для того чтобы познать себя с точки зрения теории трех дош, необходимо развить чувствительность и наблюдательность. Нужно очень внимательно следить за тем, какой эффект оказывает на вас все, что вы делаете или едите. Нужно подмечать изменения, происходящие в теле в связи со временем года, местом, временем суток, социальной ситуаций и пищей. Когда вы изучите влияние на себя окружающего и свяжете это влияние со временем, вы сможете определить своя как личность с точки зрения Аюрведы. Тонкие наблюдения помогут вам составить список ваших физических и ментальных реакций и проблем и вычленить факторы, на них влияющие. Когда эти факты окажутся в вашем распоряжении, возьмите таблицы с описанием дош и попробуйте «примерить их на себя».

Рассмотрим несколько примеров для иллюстрации сказанного. Допустим, ваш организм становится особенно чувствительным летом: в это время вы теряете аппетит, часто испытываете раздражение. Возможно, на коже появляются высыпания, признаки аллергической реакции и т. д. Вы не любите это время года, плохо переносите жару, и в этот период у вас возникают проблемы со здоровьем. Однако с приходом зимы многие из них исчезают. Из этого следует, что вы относитесь к тому типу людей, у которых преобладает питта (к питта-типу). Разумеется, человек не может «устранить» лето, но он может многое сделать для того, чтобы в это время года понижать уровень питты. Например, не есть маслянистую и соленую пищу, орехи, не пить горячие напитки, употреблять в пищу чеснок и т.д. Нужно принимать холодные ванны, пить больше холодной воды и холодных напитков, чтобы питта не скапливалась в теле. То есть применять все способы для уменьшения питты.

Те из вас, кто отличается подвижностью и быстротой как в отношении действий, так и в отношении эмоциональных реакций, наверняка принадлежат к вата-типу. Если вы чувствительны к холоду и быстро начинаете дрожать, легко простужаетесь и подвержены респираторным заболеваниям, вы человек вата-типа. В дождливое, сырое время года все ваши болезни выползают наружу, вы чувствуете слабость — физическую и умственную. Иногда по утрам вы просыпаетесь с ощущением боли в теле. Не

принимайте болеутоляющего — у вас вата -конституция, а в определенное время года уровень ваты увеличивается. Следует «исправлять» «поврежденную» дошу, а не игнорировать симптомы или стараться подавить их. Выпивайте каждый день стакан воды со свежевыжатым соком целого лимона и солью. Не допускайте запоров и применяйте клизмы. Сядьте на диету, понижающую вату, уделяйте достаточное время отдыху и сну, избегайте возбуждающих ситуаций и слишком большой активности, выполняйте йогические упражнения, применяйте массаж и растирания мазями, принимайте горячие ванны, немного замедлите темп жизни. Скоро вы убедитесь в том, что эти меры действенны и устраняют расстройства здоровья, вызванные доминированием ваты.

Если же, в противоположность людям вата-типа, вы малоактивны и слишком много спите, вам свойственна вялость, движения и эмоциональные реакции у вас замедленны, то это означает, что вы относитесь к капха -типу. В отличие от людей вата-типа, которые обычно быстро реагируют, импульсивны и чрезмерно эмоциональны, те, у кого доминирует капха, отличаются некоторой заторможенностью, а эмоциональные реакции у них подавлены. Если несмотря на нормальный по длительности сон вы часто испытываете сонливость, зеваете, ощущаете сладкий привкус во рту, у вас явно избыток капхи. В этом случае вам следует есть горячую и пряную пищу, посещать турецкие бани, не поддаваться слабости и ощущению усталости и вести более активную жизнь, меньше спать. Усталость, обусловленная избытком капхи, это совсем не то же самое, что усталость от перенапряжения. Вы, должно быть, не раз слышали, как некоторые люди жалуются: «Не понимаю, почему я чувствую себя таким усталым. Каждый день сплю по восемь-девять часов, да еще все выходные отдыхаю». Это типично для людей, у которых доминирует капха, и такие люди нуждаются в помощи. Если это относится к вам, не медлите и принимайте меры, потому что в противном случае вы будете продолжать усиливать капху и соответственно усугублять нарушения, связанные с ее преобладанием.

Приведенные примеры не означают, что если вы относитесь к какому-либо типу по признаку доминирования той или иной доши, у вас не может преобладать и другая. Эти примеры лишь иллюстрируют общую тенденцию. Не раз в течение жизни — благодаря климатическим условиям, изменениям в питании и образе жизни, вследствие небрежности или излишеств — баланс в вашем теле смещался в сторону преобладания другой доши. Например, попав в жаркие страны, злоупотребляя солнцем,

питаясь пряной пищей, к которой вы не привыкли, вы наверняка страдали от расстройств, вызванных доминированием питты. Именно это и происходит в Индии с европейцами, которые, несмотря на все предостережения, путешествуют в самое жаркое время года. Они теряют аппетит, ощущают жжение в желудке, тошноту и т. п. Если, напротив, вы оказываетесь в непривычно холодном климате, у вас могут возникнуть расстройства, связанные с капхой и ватой. Что касается резкого изменения образа жизни, то я видела, как в Германии люди, потерявшие работу, начинают страдать от капха-вата недугов, вызванных шоком и переходом от активной жизни к пассивной. Как правило, эти люди спали больше обычного.

## *ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА И ДОШИ*

В современном западном образе жизни действуют сотни факторов, усиливающих вату. Многие вайдьи (врачи аюрведической школы) высказывают мнение, что употребление в пищу продуктов, обработанных пестицидами и химическими удобрениями, сильно повышает уровень ваты в организме. Жареная, консервированная или высушенная пища, употребление холодных напитков зимой и в сырое время года действуют в том же направлении. Беспорядочный образ жизни, отсутствие настоящего отдыха, глубоко укоренившееся представление, что даже на досуге человек должен чем-то заниматься, постоянное напряжение ритма современной жизни являются дополнительными факторами, стимулирующими вату. Вдобавок в наше время мы часто просто не знаем, что едим, потому что для увеличения срока хранения в пищу добавляются химикаты. Чистые продукты почти недоступны. В нашем обществе потребления так велика власть средств массовой информации, что люди покупают и едят то, что им «сказано», другими словами, заинтересованные лица манипулируют людьми, чтобы те больше покупали. Питание человека, как правило, не согласовано со временем года и суток и не регулируется индивидуальным интуитивным ощущением пользы или вреда. Растительные продукты выращивают в любой точке земного шара и в любое время года в условиях искусственного климата. Равновесие и сезонность, существующие в природе, указывают, что для поддержания равновесия в теле человека необходима сезонность и в употреблении разных продуктов и их сочетаний.

Употребление в пищу «несезонных» продуктов нарушает это естественное равновесие.

Анализируя изменения, внесенные в образ жизни человека технологическим прогрессом, можно сказать, что в современном обществе преобладают люди вата-типа. Непрерывно увеличивается число заболеваний, обусловленных избытком этой доши. К таким заболеваниям относятся гипертония, диабет, нарушение пищеварения, бессонница, астма, инфекционные респираторные заболевания, ревматизм, подагра, общая слабость, различные боли и т.д.

Как решить эту проблему? Для ее кардинального решения необходимы глобальные изменения в социальной, экономической и политической сферах. Начать нужно с изменения сознания личности, а когда число людей, осознавших себя, достигает

определенного уровня, должна измениться вся система, в противном случае она рухнет. Как личности мы являемся фундаментом той самой системы, которая распыляет на нас пестициды, производит огромное количество лекарств и наркотиков, добавляет в нашу пищу химикаты и т. д. Если мы действительно считаем, что в нашей жизни что-то не в порядке, то должны разрушить фундамент системы, диктующей нездоровый образ жизни. Осознав, что именно мы употребляем в пищу, мы сможем изменить к лучшему систему питания.

Возвращаясь к изначальной конституции человека и роли баланса дош в под держании здоровья, хочу заметить, что я часто слышу вопрос о том, как увязать теорию о тридоше, скажем, с эпидемиями инфекционных заболеваний. В Аюрведе говорится, что хотя люди различаются по конституции, существуют некоторые общие для всех факторы, которые вызывают болезни, имеющие одинаковые симптомы и течение у всех людей, и что эти болезни способны уничтожить все сообщество. Такими факторами являются воздух, вода, место и время. «Воздух... не соответствующий времени года, чрезмерно сырой, быстрый, резкий, холодный, горячий, грубый, стоячий, насыщенный ужасными звуками, грохочущий, свистящий, несущий вредные запахи, пары, песчинки, пыль и дым. ...Вода теряет ценность, если у нее изменены запах, цвет, вкус, если она неприятна на ощупь, слизиста, если в ней не живут морские птицы и животные. ...Место неблагоприятно для жизни, если в нем слишком сильно нарушены нормальные цвет, запах, вкус и то, что мы осязаем... если в нем слишком много сырости, если его одолевают змеи, свирепые животные, москиты, саранча, мухи, крысы, совы, стервятники, шакалы и т.д., если там плачут птицы и собаки, болеют животные; если [люди] там презрели добродетели, такие как честность, скромность, праведность, если реки там бурлят и выходят из берегов, если там часто падают метеориты, случаются грозы и землетрясения... если солнце, луна и звезды светят неприятным медно-красным светом или тускнеют»[11]. «Время следует считать неблагоприятным, если оно несет в себе признаки противоположные, излишние или недостаточные для этого времени года.»[12]

Далее, объясняя причины перечисленных нарушений, Ча-рака говорит, что «коренная причина всех нарушений — неправедность, или адхарма. Она происходит из дурных деяний предыдущих жизней, но источником и того и другого является заблуждение разума... [Мы говорим о] неправедности, когда главы страны, города, гильдии или общины, сойдя с пути добродетели, несправедливо поступают со своим народом,

служащими и подчиненными, а [простые] люди в городе и общине несут неправедность дальше. От неправедности исчезает праведность... Соответственно, когда исчезает праведность, неправедность получает полную власть, и боги[13] покидают это место, времена года смещаются, и потому дожди идут не вовремя или совсем не идут, ветер дует неправильно, земля портится, водоемы пересыхают, травы теряют природные свойства и становятся ядовитыми. Потом из-за загрязненной [среды] и пищи разражаются эпидемии»*.

Поскольку вся Вселенная состоит из одних и тех же пяти элементов, все, что находится вокруг нас, оказывает на нас воздействие. Чарака указывал на то, что моральная деградация влияет на факторы среды, а следствие нарушения среды — эпидемии и уничтожение сообществ людей. Все, что Чарака утверждал 2500 лет назад, справедливо и поныне, только в гораздо более широких масштабах. Складывается впечатление, что в прежние времена деградация морали, окружающей среды, флоры и фауны была более ограниченной. Чарака предполагал, что с появлением транспортных средств моральная деградация быстро распространяется по миру через торговцев. Его представление об а дхарме и ее распространении вполне приложимо к нашему времени. Например, когда людям ради выгоды продают какой-либо товар, несмотря на то, что он обладает вредоносными свойствами, это а дхарма. Нынешние торговцы — это мультимиллионеры, продающие зубную пасту с флюоридами, формальдегидом, додецилсульфатом натрия, шампуни с диоксином, еду и напитки, содержащие, для увеличения срока хранения, токсичные вещества. Огромное количество промышленных отходов спускается в реки, они загрязняют воздух и разрушают защитный слой атмосферы. Правительства участвуют в распространении адхармы, разрешая производить и продавать очевидно вредную продукцию. Это происходит потому, что в политике добивается успеха тот, кто имеет деньги. И в этой погоне за барышами и успехом никто не принимает в расчет наши с вами самые насущные интересы. По существу, игнорируется сама жизнь. Заблуждение, в котором пребывает разум, заставляет забыть о том, что все, что мы творим с окружающей средой, рано или поздно вернется к

нам, потому что во Вселенной все циклично. Чарака говорит очень ясно: «Приходят в ненормальное состояние звезды, планеты, луна, солнце, воздух, огонь и окружающая среда, в результате чего нарушается течение времен года. Когда все эти условия устанавливаются надолго, земля перестает надлежащим образом снабжать расой, вирьей, випакой и прабхавой

(фармацевтическими свойствами) травы, а отсутствие этих необходимых свойств приводит к распространению болезней»*.

Согласно холистической медицинской системе, жизнедеятельность организма зависит от состояния окружающей среды, а на окружающую среду оказывает влияние наша деятельность. Моральная деградация человека привела к разрушению окружающей среды. Аюрведа учит бережному отношению к окружающей среде и природным ресурсам.

Обсуждение этих вопросов должно помочь осознать роль внешних факторов в сохранении здоровья. Если мы собираем-. ся работать с аюрведическими лекарствами и продуктами питания, надо знать, каким образом выращены растения и приготовлена еда.

## *АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ТЕРМИНЫ*

После того как мы обсудили практическое приложение теории о тридоше, ознакомимся вкратце с другими основополагающими понятиями и терминами Аюрведы. Я не буду вдаваться в подробности, поскольку эта книга призвана служить практическим руководством для обычного читателя. Аюрведические термины, как правило, не имеют адекватных значений в английском, и я попытаюсь доступно объяснить каждый из них.

ДХАТУ: Слово дхату буквально означает «поддерживать» или «питать». У него есть еще одно значение — «металл», но здесь оно употребляется только в первом значении. Дхату обуслов

ливают рост тела и снабжают его структурными элементами и питательными веществами. Дхату — это материя, являющаяся результатом деятельности трех дош. Существует семь видов дхату. раса, ракта, мамса, меда, астхи, маджджа и шукра. Дхату бывают временными или постоянными. Имеется в виду, что временные дхату обновляются, старые разрушаются, а новые образуются.

РАСА ДХАТУ является сущностью пищи. Как говорит Чарака (Сутрастхана, XXVIII, 3), все, что мы едим, пьем, лижем или пробуем на вкус, превращается в два продукта: 1) сущность питания, поглощенную нашим организмом, которая называется раса, и 2) отходы, которые называются мала и выводятся из организма с потом, мочой, фекалиями, а также через уши, глаза, ноздри, рот, гениталии, ногти и т. д. После поглощения (усвоения) раса дхату циркулирует по шаротам (каналам) по всему телу с помощью вайю, или ваты. Раса также питает

остальные дхату.

РАКТА ДХАТУ — это кровь и кровообращение. Она также питает все остальные дхату. Ракта состоит из раса-дхату и питты. Она дает телу цвет и блеск. В аюрведической литературе говорится, что сердце (хридайя) заставляет кровь (ракта дхату) циркулировать по специальным каналам.

МАМСА ДХАТУ отвечает за построение мышц. Она является производным ракта дхату и раса дхату. Мамса дхату создает структуры тела и поддерживает меда дхату.

МЕДА ДХАТУ (жировая ткань, или жир) создает нечто вроде прокладок, защищающих мамса дхату и астхи дхату (кости). Если ее слишком мало, это может стать причиной слабости, а слишком большое количество мамса дхату ведет к тучности.

АСТХИ ДХАТУ более постоянна по сравнению с другими дхату. Она не обновляется. Она составляет твердые структуры тела и поддерживает мамса дхату и меда дхату.

МАДЖДЖА ДХАТУ — это костный мозг, который является производным астхи дхату. Маджджа дхату смазывает тело и питает шукра дхату.

ШУКРА ДХАТУ белая, клейкая и жидкая. «Ее почти нет в детстве, и к старости она высыхает. Как цветок, она цветет пышным цветом в юности. Она производится в соответствии с месячным циклом. Ее главное назначение — чувственное удовольствие, любовь и беременность»[14].

У

ОДЖАС — это сущность дхату. Из описания Чараки можно заключить, что это защитные силы человека. «Как пчелы собирают мед с цветов, так органы человека своей деятельностью создают оджас». (1) «Чрезмерные физические нагрузки, пост, грубая пища, недоедание, ветер и солнце, страх, горе, не подслащенные напитки, бодрствование ночью, чрезмерное выделение (слизи, крови, семени и др.), старость и ранения являются причинами уменьшения оджас»[15]. Оджас предотвращает распад и дегенерацию тела и предохраняет от болезней. Оджас можно приравнять к иммунной системе в современной терминологии.

МАЛА уже были определены в описании расы. То, что Поглощается (усваивается) из пищи (раса), и то, что выводится на-РУЖУ (мала), должно находиться в равновесии. Это равновесие поддерживает в теле баланс дхату. Если усвоение преобладает по сравнению с выведением, дхату получают избыточное питание, а токсины не выводятся надлежащим образом из организма. Это приводит к ожирению и другим нарушениям. Когда количество продуктов выделения, или отходов, превышает норму, это также

расстраивает здоровье, потому что дхату не получают достаточного питания, что приводит к слабости и потере веса.

Мала имеют большое значение в аюрведической диагностике. Они дают необходимую информацию для определения состояния дош, а также о различных функциях организма. Мы должны тщательно наблюдать за отходами в отношении их цвета, запаха, формы и т. д. Более подробно мы обсудим это в следующей главе.

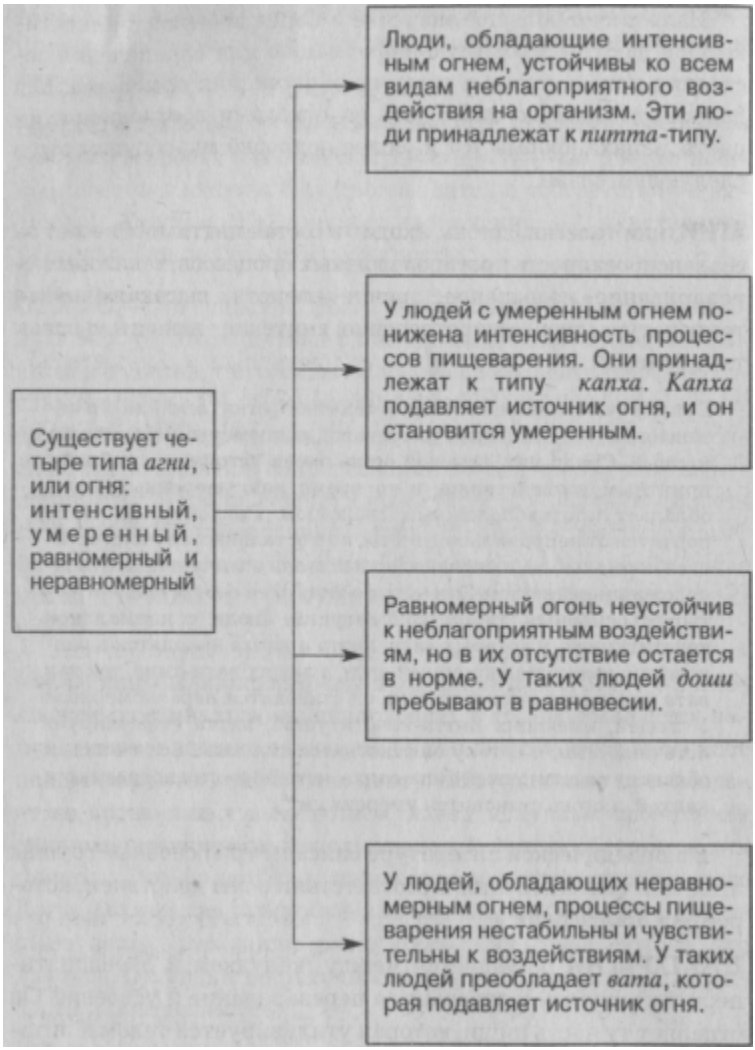
АГНИ, или телесный огонь, входит в состав питты и отвечает за сбалансированность противоположных процессов, таких как переваривание-несварение, зрение-слепота, высокая-низкая температура, гнев-умиротворение, смятение-ясность мысли и т.п*. (рис. 18)

Существуют четыре категории телесного огня (агни) по его интенсивности — сильный, умеренный, равномерный и неравномерный. Среди них сильный огонь очень устойчив к неблагоприятным воздействиям, в то время как умеренный огонь обладает противоположным свойством. Равномерный огонь портится от неправильной диеты, но в остальных случаях остается нормальным, а неравномерный огонь отличается противоположным качеством. Эти четыре типа агни соответствуют четырем основным типам конституции. Люди с нормальной конституцией, у которых вата, питта и капха находятся в равновесии, имеют равномерный агни, в людях вата-типа, так как вата подавляет источник огня, он становится неравномерным.

У людей, имеющих питта-конституцию, питта стимулирует источник агни, и потому он становится сильным. Если человек обладает конституцией типа капха, источник огня подавляется капхой, и огонь становится умеренным**.

В аюрведической литературе описаны три основные группы агни, или телесного огня, в соответствии с тем действием, которое они производят:

ДЖАТХРАГНИ помещается между желудком и двенадцатиперстной кишкой и отвечает за переваривание и усвоение. Он отделяет ту часть пищи, которая утилизируется телом и пита-


Существует четыре типа *агни*, или огня: интенсивный, умеренный, равномерный и неравномерный
Люди, обладающие интенсивным огнем, устойчивы ко всем видам неблагоприятного воздействия на организм. Эти люди принадлежат к *питта*-типу.
У людей с умеренным огнем понижена интенсивность процессов пищеварения. Они принадлежат к типу *капха*. *Капха* подавляет источник огня, и он становится умеренным.
Равномерный огонь неустойчив к неблагоприятным воздействиям, но в их отсутствие остается в норме. У таких людей *доши* пребывают в равновесии.
У людей, обладающих неравномерным огнем, процессы пищеварения нестабильны и чувствительны к воздействиям. У таких людей преобладает *вата*, которая подавляет источник огня.
Рис. 18. Различные типы телесного огня (огни) и их связь с тремя дошами

ет его (прашада), от отходов (мала). Это — главный агни, а все остальные агни зависимы от него.

ДХАТВАГНИ — это огонь, который отделяет сущность поглощенной пищи для нужд различных дхату. Он, безусловно, зависим от джатхрагни, который отвечает за общее усвоение пищи.

БХУТАГНИ связан с пятью основными элементами. Все материальное состоит из пяти элементов, а значит, и человек, и пища, которой он питается. Почему же так велико разнообразие форм во Вселенной? Оно происходит от различия в организации этих пяти элементов и их производных. Бхутагни поглощает пять элементов из пищи и переводит их в другую форму— ту, которая требуется дхату. Чтобы легче было понять эту идею, обратимся к

современной биологии. Наши тела состоят из белков, и в пище также содержатся белки. Когда мы едим белковую пищу, белок усваивается организмом не в том виде, в каком он существует в пище. В процессе пищеварения белки расщепляются на аминокислоты, которые ассимилируются клетками. Внутри клеток происходит построение из аминокислот нового белка, необходимого клетке. К этим процессам и имеет отношение Бхутагни. В холистической системе существует несколько иное представление об этих процессах, однако в широком смысле идея остается той же самой: в тело поступает материя (пища) в одной форме, затем идет процесс ее расщепления, поглощения и распределения по телу, а потом происходит реорганизация этой материи согласно потребностям тела.

Как я уже говорила, Аюрведа — чрезвычайно обширная тема, и в этой книге я расскажу о том образе жизни, который она рекомендует для поддержания здоровья и борьбы с болезнями. Поэтому анатомических и физиологических аспектов аюрведического знания я касаться не стану. Интересующийся этими вопросами читатель может обратиться к оригинальным текстам, на которые я ссылаюсь.

## *ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ*

После того как мы обсудили практическое приложение теории о тридоше и некоторые другие принципиальные вопросы Аюрведы, необходимо обратить внимание на практику повседневной жизни. Каждый аспект жизни важен, и любая деятельность должна осуществляться сознательно. Аюрведа учит нас постоянно «быть с собой», осознавать каждый физический и духовный акт. «Быть с собой» означает присутствие сознания в любом действии. Например, во время еды мы должны сосредоточиться на пище, на процессе еды, переваривания и усвоения. «Пусть эта пища принесет мне благо, наполнит энергией и здоровьем», — вот что мы должны думать, приступая к еде. Ни одно действие не должно совершаться механически — подъем и начало дня, акт выделения, очищение и т.д. Соматическое, или телесное, сознание — очень важная часть аюрве-дического образа жизни. Когда мы осуществляем различные телесные действия с участием разума, части тела и органы работают на более высоком уровне, нежели уровень чисто физиологической функции. Это приводит к установлению общения между телом и разумом, в результате чего развивается более высокое самосознание и наблюдательность. Аюрведа

подчеркивает важность превентивных мер: человек должен тщатель-

но наблюдать за собой, чтобы быть готовым предупредить болезнь. Необходимо развить в себе тонкую наблюдательность, чтобы не пропустить малозаметные субъективные ощущения, которые обычно предупреждают о начале болезни. Однако это не означает, что мы должны быть полностью поглощены собой. Мы должны научиться смотреть на себя, как бы отстранившись от физической сущности, научиться видеть себя как произведение искусства — картину, спектакль, скульптуру, архитектурное сооружение, танец. То есть мы должны вникать в мельчайшие подробности и в то же время сохранять дистанцию.

## *ЗДОРОВЬЕ — И ЗАПАХ, ФОРМА, ОЩУЩЕНИЕ, ВКУС*

Ничто не происходит без причины, причина есть у всего. Если вы ощущаете горький привкус во рту; если ваша моча имеет более темный цвет, чем обычно; или у вас возникают затруднения при дефекации; или образуются мешки под глазами; или обложен язык; или дыхание потеряло свежесть; или вы потеете, несмотря на холод; или руки и ступни холоднее, чем все остальное тело, если после сна глаза опухают и имеют не тот цвет и выражение, что обычно; или во рту появляются волдыри; или на теле появляются прыщи; или вы ощущаете жжение во влагалище; или чешется кожа головы — и так далее, и так далее,— ни одним из этих симптомов нельзя пренебрегать. Их нужно внимательно проанализировать и немедленно предпринять нужные действия.

Рассмотрим некоторые важные признаки, на которые нужно всегда обращать внимание, так как их изменения указывают на нарушение тех или иных функций. Выполнение этих несложных рекомендаций создаст основу для сохранения здоровья и может спасти вас от многих его нарушений. Как я уже говорила, болезни возникают, если долгое время оставлять без внимания мелкие нарушения функций организма.

### *Исследование стула*

Когда я была маленькой, родители обычно каждое утро спрашивали нас, детей, о стуле. Если у ребенка не работал кишечник, ему сразу же давали какой-нибудь лечебный отвар, мармелад из розовых лепестков, заставляли выпить теплой воды и т.д. Если эти средства не помогали, ему ставили клизму. Нас

также расспрашивали о характере стула — о цвете, запахе, консистенции. Теперь эти старинные аюрведические традиции в значительной степени утрачены. Как и во всем мире, в Индии у людей не хватает времени на себя и детей, а здоровьем предоставлено заниматься профессионалам.

Экскременты составляют часть мала, или продуктов обмена, образующихся в процессе жизнедеятельности организма. Дефекация — это конечный этап процесса пищеварения. Тело уже поглотило то, что ему требуется, и выводит наружу остальное. Однако, являясь отходами, экскременты несут очень важную информацию о процессе пищеварения. Они говорят о состоянии пищеварительной системы, а также о состоянии дош человека. По цвету и форме стула можно судить о том, находятся ли доши в равновесии. Необходимо, чтобы стул был регулярным. Если дефекация не происходит вовремя и мала скапливаются внутри кишечника, это может иметь серьезные последствия для здоровья. Если вовремя не выносить мусорное ведро, в кухне будет стоять отвратительный запах гниющих отбросов. Точно так же задержка эвакуации содержимого кишечника оказывает неблагоприятное влияние на организм.

Очень важно, чтобы кишечник опорожнялся легко, без усилий и чтобы дефекация происходила раз или два раза в день. Стул не должен быть ни слишком твердым, ни слишком жидким. Он не должен иметь дурного запаха и должен плавать в воде.

Твердый, сухой, грубый, сероватый или темный стул является признаком доминирования ваты. Зеленоватый жидкий стул указывает на преобладание питты, в то время как беловатый, липкий, с включениями слизи связан с избытком капхи в организме. Обнаружив дисбаланс дош путем исследования стула, нужно немедленно принять соответствующие меры по снижению уровня доминирующей жидкости.

Возможно, в разные дни стул у вас будет разным. Это указывает на то, что равновесие сдвинуто в сторону преобладания не одной доши, а двух. В этом случае следует провести очищение с помощью клизмы, упорядочить питание и образ жизни. Вам потребуются пост, диета и некоторые лекарственные средства. Ниже будут даны более подробные рекомендации.

В предыдущей главе я упоминала о том, что современное цивилизованное общество состоит в основном из людей, в теле которых преобладает вата. Очень многие страдают запорами. Они не осознают всей серьезности этого нарушения и считают, что если дефекация происходит через день или раз в три дня, это нормально. Помните, что кишечник — это канал для выведения отходов, а не резервуар для их хранения. Задержка

непереваренной пищи в организме ведет к повышению уровня ваты и соответственно к заболеваниям, обусловленным ее доминированием. От запоров возникают геморрой, головные боли и проблемы с кожей. Когда экскременты слишком долго находятся в кишечнике, они начинают разлагаться и дурно пахнуть. В процессе разложения в кишечнике образуются газы. Аюрведа учит, что эти процессы (разложение и газообразование) затрагивают не только кишечник. Тело — единое целое, и образовавшиеся в кишечнике «яды» распространяются по кровеносной системе по всему организму, вызывая нарушения его деятельности. При длительных запорах в кишечнике откладываются некоторые органические и минеральные вещества, загрязняющие кровь, от которых потом бывает трудно избавиться. Поэтому вы должны следить за тем, чтобы кишечник опорожнялся каждый день и отходы не накапливались внутри организма. Содержимое кишечника не должно иметь дурного запаха.

В этой книге вы найдете несколько очень простых средств для устранения запоров. Время от времени, для того чтобы полностью очистить кишечник и избавиться от расстройств, связанных с избытком ваты, рекомендуется применять клизмы.

## *Исследование мочи*

Мочеотделение — это другая форма выведения из тела мала, или отходов. Нужно тщательно следить за цветом, количеством и другими признаками мочи, а также за частотой мочеиспускания, что поможет выявить нарушения равновесия дош. Моча здорового человека должна быть прозрачной и с небольшим количеством пены. Мутная, густая, сероватого цвета моча и ее малый объем указывают на избыток ваты. Если моча красноватого или темно-желтого цвета и имеет сильный запах — это признак избытка питты. Беловатая, пенистая моча образуется, когда в теле преобладает капха. Когда «портятся» все три доши, моча становится очень темной.

Иногда изменение цвета и запаха мочи связано с пищей. Например, когда человек ест свеклу, моча приобретает красноватый цвет. Капуста, цветная капуста и чеснок дают сильный запах и т.д. Эти временные явления не должны вызывать беспокойства.

Если у вас слишком часто возникают позывы к мочеиспусканию, а мочи каждый раз выделяется мало, следует принять один из мочегонных травяных настоев. Если вы мочитесь редко, и мочи выделяется мало, это указывает на преобладание

питты. Чтобы исправить положение, нужно пить больше жидкости, холодной воды и диуретический чай (рецепты будут приведены ниже).

Для того чтобы мочевыделительная система правильно функционировала, следует употреблять больше жидкости, а проснувшись, сразу выпивать пинту (0,47 л) воды. НИКОГДА не подавляйте позыва к мочеиспусканию. Если нарушен баланс дош, то лечение следует начинать с его восстановления.

Увеличение или уменьшение частоты мочеиспускания или объема мочи в сочетании с болью при мочеиспускании, а также слизистая и мутная моча с кровью являются указанием на серьезную болезнь. В таких случаях следует немедленно обратиться к врачу.

## *Пот*

Потоотделение — еще один способ выведения из организма отходов. С поверхности нашего тела постоянно происходит испарение. В жаркую погоду организм так защищается от перегрева. Пот смачивает кожу и, испаряясь, охлаждает ее. Вместе с потом из организма выводятся токсины, поэтому потение применяется как терапевтическое средство для лечения расстройств, связанных с избытком ваты, в особенности это средство рекомендуется при ощущениях скованности, тяжести и холода в теле.

Чрезмерное потоотделение является признаком доминирования питты. В нормальных условиях пот не должен иметь цвета и запаха. Если пот имеет резкий запах и человек потеет даже в холодную погоду, это свидетельствует об избытке питты в теле. В таком случае требуется принять меры по снижению уровня этой доши. Временное появление запаха может быть связано с употреблением в пищу определенных продуктов и не должно вызывать тревоги. Однако если пот имеет запах постоянно, а потеете вы слишком часто и обильно, требуется вмешательство для нормализации питты. Тому, кто потеет мало, нужно добиваться усиления потоотделения, так как этот процесс играет важную роль в очищении организма. Баня, сауна, горячая ванна или душ с последующим обертыванием влажного тела полотенцем — вот некоторые из способов увеличения потоотделения.

## *Дыхание*

Как вы знаете, дыхание является одной из основных жизненных функций организма. Когда прекращается дыхание, прекращаются и другие жизненные функции, прекращается жизнь. Вот почему в йоге и Аюрведе дыхание называется пра-ной. Прана означает «жизнь», а дыхание, или поглощение воздуха, — это деятельность, поддерживающая жизнь. Воздух — один из пяти первоэлементов Вселенной. Попадая в тело человека в процессе дыхания, он становится прана-шакти, или силой, дающей жизнь.

Дыхание должно быть легким и свободным. Оба носовых прохода нужно очищать с помощью различных методов йоги (см. главу, посвященную йоге). Заложенные носовые проходы, частые простуды или другие факторы, затрудняющие дыхание, вызывают многочисленные нарушения: головные боли, храп, боль в горле и ушах, потерю зрения, резь в глазах. Многие люди страдают хроническими мигренями из-за постоянно заложенного носа. Поэтому необходимо избавиться от насморка, связанного с перепадами температур или с аллергией (сенная лихорадка), чтобы дышать свободно.

Дыхание должно быть глубоким, а в процессе вдоха-выдоха должно участвовать сознание. Каждый день по крайней мере две минуты вы должны глубоко дышать с сознанием того, что воздух, который вы вдыхаете, дает жизнь и силу. Вы должны принести благодарность за эту энергию, поддерживающую вашу жизнь. Пусть воздух, который вы вдыхаете, несет вам здоровье и равновесие, а выдыхаемый — уносит недуги. Пусть вдыхаемый воздух увеличивает силу разума и интеллект (буддхи). Пусть торжествуют ясность, равновесие и шанти[16].

Частое поверхностное дыхание делает человека бледным и нездоровым на вид. Для исправления этого следует применять практику пранаямы. Контроль над дыханием позволяет контролировать деятельность разума и увеличивает способность к концентрации, которая играет важную роль в исцелении. Пранаяма и процесс исцеления непосредственно связаны друг с другом и подробно описаны в литературе[17].

Важно также следить за запахом выдыхаемого воздуха. Дурной запах изо рта указывает на нездоровые зубы, десны или болезни желудка, связанные с пищеварительными соками (агни).

Необходимо с помощью тщательных наблюдений установить причину несвежего дыхания и безотлагательно начать лечение.

Чувствительность к процессу дыхания и сознательный контроль над ним помогут вам сразу же заметить, не начинается ли инфекционный процесс в носовых проходах, горле, гортани и т.д. На ранней стадии инфекцию можно легко подавить с помощью йогических упражнений, практики пранаямы или мягко

действующих отваров лекарственных трав. Однако если не обратить внимания на первые признаки инфекции и позволить ей развиться, то лечение потребует значительно большего времени и усилий. Различные типы дыхания применяются также для очищения дыхательных путей.

### *Температура тела*

Температуру тела и кожи, которая также является показателем баланса дош, следует определять на ощупь. Если кожа кажется холодной и грубой, это значит, что равновесие дош сдвигается в сторону преобладания ваты. Питта повышает температуру тела, а кожа при этом становится влажной от пота. Избыток капхи делает кожу жирной и холодной.

Когда вы прикасаетесь к руке или ноге, ладонь не должна ощущать ни излишнего тепла, ни излишнего холода. Многие жалуются, что у них слишком холодные или слишком горячие руки и ноги. И то и другое указывает на нарушения в распределении энергии в теле. Чтобы справиться с этой проблемой, нужно нормализовать функции питты. Для этого необходимо выполнять специальные упражнения для рук, ног и пальцев[18].

У здорового человека лоб должен быть несколько прохладнее, чем руки и ноги. Горячий лоб является признаком либо лихорадки (жара), либо избытка питты. Жар может быть следствием неблагоприятного воздействия внешних факторов (экзогенного заболевания).

### *Измерение пульса*

В современной практике Аюрведы большое значение придается частоте пульса. Однако похоже, что этот метод пришел в Аюрведу довольно поздно — вероятно, в средние века, и в классических текстах он не описан. Измерение пульса может выявить состояние доши у человека. В действительности, многие врачи аюрведической школы не выслушивают жалоб своих пациентов — они ставят диагноз с помощью измерения пульса.

Диагноз, который ставит по пульсу хороший вайдья (врач), всегда оказывается правильным, и пациенту часто кажется, что перед ним чародей или ясновидящий. Однако для того, чтобы овладеть этим мастерством, нужны долгий опыт и мощная интуиция. Сила интуиции зависит от спокойствия разума и

способности к концентрации.

Для исследования пульса надо принять лежачее положение. Пульс нельзя измерять после еды или сразу после физической нагрузки — ходьбы, ванны, пребывания на солнце. Вы также не должны находиться в состоянии голода, жажды, сонливости или эмоционального стресса. Для получения точного результата пульс необходимо измерить по крайней мере три раза. Измерять его принято у основания большого пальца правой руки.

У нормального здорового человека пульс должен быть сильным и равномерным. Вы можете возразить, что это слишком расплывчатое описание. На самом деле умение хорошо чувствовать пульс приходит только с опытом. Понаблюдайте за своим пульсом, когда вы ощущаете себя спокойным и здоровым. Запомнив эти ощущения, вы сможете опознать здорового, эмоционально уравновешенного человека по пульсу. Таким путем можно приобрести достаточный опыт.

Пульс человека вата-типа имеет синусоидальный характер — он то усиливается, то ослабевает. Если наблюдаются неожиданные скачки, это говорит о доминировании питты. У людей типа капха пульс замедленный и слабый. Возможно, у вас синусоидальный пульс, в котором к тому же наблюдаются внезапные скачки, или пульс то ускоряется, то замедляется. Это говорит о том, что у вас нарушены функции двух дош. Если «повреждены» все три жидкости, то пульс становится неравномерным (по силе) и аритмичным.

Слабый замедленный пульс является также признаком пониженного давления и/или пониженной температуры тела. Очень медленный, едва прощупываемый и прерывистый пульс— признак предсмертного состояния. При лихорадке пульс ускоряется, как и при половом возбуждении и голоде. Эмоции типа тревоги и страха ослабляют пульс.

### *Исследование языка*

Здоровый язык должен быть розовым, чистым и блестящим. На нем не должно быть белого налета. Сухой и шершавый язык указывает на избыток ваты. Красноватый язык, жжение и горький вкус во рту, болезненные волдыри на языке говорят об избытке питты. Когда доминирует капха, язык обложен белым, он все время мокрый и слизистый. Белый или черный матовый язык — признак нарушения функций более чем одной доши. По утрам, когда вы чистите зубы, следует осматривать язык, отмечая любые неблагоприятные признаки, и пытаться устранить их причину.

## *Внешность и глаза*

По внешности человека можно судить о состоянии его здоровья. Каждое утро вы должны внимательно изучать свое лицо. Вы заметите, что день ото дня ваша внешность слегка меняется. Иногда у вас здоровый, веселый и цветущий вид, а иногда вы видите, что лицо и глаза слегка припухли, или под глазами образовались мешки, или выражение лица усталое, или кожа потеряла гладкость, а глаза блеск и т. д. Нужно научиться связывать внешний вид с теми факторами, которые оказывают на него воздействие, и устранять причины неблагоприятных изменений. Если вы поздно поужинали, а потом сразу легли спать, то на следующее утро лицо у вас будет припухшее и усталое. То же самое может произойти от слишком острой и соленой пищи или просто от слишком большого количества еды. Недостаток сна, несварение желудка, алкоголь и никотин, перемена погоды тоже могут неблагоприятно отражаться на внешности. Однако у разных людей эти эффекты проявляются по-разному. Я хочу сказать, что вы должны следить за собой и стараться избегать всего, что вызывает плохой цвет лица и усталое выражение. После ночного сна человек должен быть свежим, как цветок.

Тщательное исследование глаз позволяет делать выводы о балансе дош. Тусклые, затуманенные глаза и замедленные движения глазного яблока являются свидетельством избытка ваты. На преобладание питты указывают розоватые, красноватые или желтоватые белки, резь в глазах и фотофобия (боязнь яркого света). От избытка капхи белки становятся белыми и влажными. За глазами нужно тщательно наблюдать каждый день.

У некоторых людей, от сильной усталости или при недомогании появляются мешки под глазами. Если вовремя принять надлежащие меры, мешки исчезают, но иначе они становятся характерной чертой внешности. Такие люди всегда кажутся усталыми и выглядят старше своего возраста. Беспорядочный образ жизни, употребление алкоголя, курение, несварение, недостаток сна, пренебрежение мерами по поддержанию равновесия трех дош — вот некоторые из факторов, вызывающих образование мешков под глазами.

Я пытаюсь научить вас тщательно наблюдать за собой по двум причинам. Во-первых, это путь к самоосознанию и здоровому образу жизни. Часто мы проявляем пристальное внимание к тому, что происходит в мире, к тому, как себя ведут люди и как их поведение сказывается на нас. Мы хорошо осведомлены о политических событиях, землетрясениях,

наводнениях и т.п. Однако к изменениям, трансформациям и деформациям, которые происходят внутри нас, мы остаемся поразительно безразличны. Другими словами, цель этого раздела — направить читателя на путь развития соматического (телесного) сознания и прекращения автоматизма (механических, бессознательных действий). Второй целью наблюдений за собой является развитие чувствительности, которая поможет вам обнаружить мелкие, субъективные признаки недуга. Это составляет основу профилактической медицины, и Аюрведа настоятельно советует останавливать болезнь на самой начальной стадии, когда человек легко может помочь себе сам.

Чтобы быть здоровым, нужно всеми силами поддерживать равновесие дош. Их равновесное состояние не только предотвращает развитие внутренних (эндогенных) болезней, но и дает силы для борьбы с неблагоприятными внешними воздействиями. В процессе чтения этой книги вы поймете, что поддерживать три доши в состоянии равновесия не так уж сложно и что для этого существуют простые способы. Чувствительность и наблюдательность, гигиена, оздоровление организма, жизнь в гармонии со временем (возрастом, погодой, временем года, суток и т.д.), правильное питание, самоконтроль, мягкие лекарственные средства — эти аспекты Аюрведы необходимо изучить и применять на практике. Сначала, возможно, будут возникать некоторые трудности, но потом все это станет частью вашей повседневной жизни. Ведь научившись езде на велосипеде, или плаванию, или вождению машины, вы сохраняете эти навыки до конца жизни, и никаких специальных усилий уже не требуется. Со временем простые приемы Аюрведы органически войдут в вашу жизнь.

Обращаясь к аюрведическим методикам, вы должны помнить, что в космосе все взаимосвязано, взаимозависимо и движется в едином ритме. Вам следует приложить максимум усилий, чтобы войти в этот ритм и не создавать дисгармонии. Чтобы слиться с этой космической мелодией, вы должны прежде всего установить тесную связь с собственным физическим и духовным «я», а потом установить гармоничные отношения с непосредственным окружением и окружающей средой в более широком смысле.



## *ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА*

Существенной частью аюрведического образования является обучение приемам личной гигиены. Аюрведические методы

гигиены и ухода за телом играют важную роль в профилактике заболеваний и в поддержании равновесия дош. Они также защищают нас от неблагоприятных внешних воздействий, так как увеличивают жизненную силу. Очищение тела проводится не только снаружи, не менее важны внутренние очистительные процедуры, такие как клизма, рвотные средства, усиление потоотделения и др. Из главы 2 мы уже знаем, что эти средства применяются для восстановления нарушенного баланса дош.

Очищение внутренних органов обновляет их и способствует их правильной деятельности до преклонного возраста. Мудрецы, последователи Аюрведы, оценивают продолжительность жизни человека в 100 лет, и, согласно их представлениям, молодость кончается только в 60 лет. Целью оздоровительной практики является сохранение активности и здоровья до последних дней жизни, то есть приостановление и предотвращение возрастных изменений. В Аюрведе долгожительство означает не просто долгую жизнь, но здоровую, активную старость. Человек должен прилагать усилия к тому, чтобы сохранить юношескую бодрость и жизненную силу и нормальную жизнедеятельность всех органов. И важно помнить, что начинать «копить» здоровье на старость надо сейчас.

## *НАРУЖНОЕ ОЧИЩЕНИЕ Очищение рта, зубов и языка*

Когда мы говорим об очищении полости рта, то имеем в виду не только ежедневную двухразовую чистку зубов зубной пастой. Многие люди страдают от больных зубов, воспаленных десен, несвежего дыхания, а также от волдырей и язвочек во рту. С помощью правильного ухода за полостью рта всего этого можно избежать.

Прежде всего рот следует всегда содержать в чистоте и тщательно удалять даже самые мелкие частицы пищи, которые, оставаясь во рту, начинают разлагаться. Для этого необходимо выработать привычку полоскать рот после каждой еды: движение воды в ротовой полости создается с помощью лицевых мышц. При этом не надо издавать громких звуков, но давление воды на зубы и десны должно быть как можно более сильным. Полоскать рот нужно каждый раз после того, как вы что-нибудь съели. Это простое профилактическое средство поможет вам на всю жизнь сохранить зубы и десны здоровыми. Если вы что-нибудь съели, а рот прополоскать по каким-либо причинам нельзя, то для нейтрализации неблагоприятного воздействия сахара и других частичек пищи надо пожевать кардамон или гвоздику, которые

предотвращают разрушение зубов, а также освежают рот и дыхание.

Многие западные люди питают пристрастие к шоколаду, конфетам и другим сладостям. Жители Индии и других районов Азии часто жуют плоды арековой пальмы (Areca catechu), бетель, табак и др. Все это пагубно сказывается на клетках слизистой внутренней выстилки рта (эпителии), выполняющей функцию постоянного увлажнения. Сахар оказывает раздражающее действие на полость рта, а так называемые конфеты без сахара содержат вещества, возможно, еще более вредные, чем сахар. Плоды арековой пальмы высушивают и повреждают клетки полости рта, а постоянное раздражение вызывает появление волдырей и изъязвлений, что с течением времени ведет к необратимым морфологическим изменениям. У любителей бетеля и табака часто наблюдается развитие злокачественных новообразований в ротовой полости. Поэтому, пока не поздно, лучше задуматься о возможных последствиях вредных привычек. Не надо употреблять жевательную резинку и другие подобные продукты. Пользуйтесь ртом, чтобы есть только вкусную и полезную пищу. Привычка все время что-то жевать, хотя бы и в самых незначительных количествах, вредна как для рта, так и для пищеварительных соков.

Чистить зубы нужно внимательно и аккуратно. Помните, что они подобны драгоценным изделиям из тонкого фарфора. Подумайте, с какой осторожностью вы обращаетесь с фарфоровой посудой, моя ее после обеда. Вы тщательно удаляете с нее все остатки пищи мягкой губкой или щеткой, стараясь не поцарапать поверхность. Именно так и следует обращаться с собственными зубами. Нельзя чистить их грубо и механически, думая в это время о чем-то другом. Из-за мелких частиц пищи, постоянно остающихся на зубах и между зубами, они постепенно утрачивают цвет, блеск и силу.

Не пользуйтесь жесткими зубными щетками, которые повреждают эмаль и ранят десны, и с осторожностью выбирайте зубную пасту. Обычно поступающие в продажу зубные пасты бывают опасны по двум причинам. Во-первых, они часто содержат формалин, додецилсульфат натрия и другие вещества, которые приносят зубам не пользу, а вред. Для устранения кровотечения из десен дантисты иногда рекомендуют пользоваться зубной пастой, содержащей формалин. На самом деле формалин чрезвычайно вреден для живой ткани, так как он, даже в малых концентрациях, постепенно убивает клетки. Это вещество применяют в лабораториях для фиксации живого материала. Во-вторых, промышленные зубные пасты всегда содержат

консерванты, иначе они разлагались бы под действием микроорганизмов.

Аюрведа рекомендует для чистки зубов различные порошки из трав и солей. Можно также пользоваться мягкими веточками

растений — таких как ним или мелия индийская (Azadirachta indica), кикар или акация аравийская (Acacia arabica), теджпхал или ксантоксилума (Zanthoxylum armatum). Веточку нужно пожевать с одного конца, чтобы получилось подобие щетки, а потом этой щеткой потереть зубы и десны. Листья и побеги названных растений применяются в аюрведических зубных порошках. В Индии они продаются везде, а NOW выпускает зубную пасту, изготовленную по рецептам Аюрведы. Однако если готовые порошки вам недоступны, можно изготовить их самостоятельно. Для этого нужно смешать растительный материал с любым видом каменной соли. Вот некоторые ингредиенты, которые можно без труда достать в западном мире: гвоздика, перец, корица, ромашка, чабрец, лавровый лист и т.д. Травы и соли нужно очень тщательно измельчить, а потом просеять сквозь тонкую хлопчатобумажную ткань, чтобы получился очень тонкий порошок (подробное описание см. в главе 9). Если частицы будут недостаточно мелкими, они будут застревать между зубов. Для чистки зубов нужно взять немного такого порошка на зубную щетку. Аюрведические зубные порошки не только очищают зубы, но также устраняют неприятные запахи, оживляют вкусовые ощущения и очищают язык.

В Раджастане мне приходилось видеть сельских жителей с необыкновенно белыми, блестящими и красивыми зубами. Расспросив их, я узнала, что они чистят зубы древесным углем.

Для укрепления зубов Аюрведа рекомендует жевать некоторые растения. Кардамон и гвоздика очищают и дезинфицируют рот. Так же действуют и плоды мастичного дерева, которые используются во многих аюрведических рецептах зубных порошков и средств для укрепления десен. Это дерево происходит с побережья Эгейского моря.

Очищению языка в Аюрведе придается большое значение. «Грязь, которая скапливается на основании языка, затрудняет дыхание и производит зловоние, поэтому ее надо соскребать с языка»*. Рекомендуется делать специальные скребки для языка из золота, серебра, меди, латуни или олова. Однако в наше время можно обойтись пластмассовым скребком или чистить язык зубной щеткой.

После того как вы почистили зубы и хорошо прополоскали рот, высуньте язык и мягко почистите его щеткой. Во время этой

процедуры язык должен быть высунут как можно дальше. Потом сплюньте и снова прополощите рот.

Эта процедура не только очищает язык, но и активизирует деятельность слюнных желез, оздоровляет горло, препятствует развитию инфекционных процессов в верхних дыхательных путях и полости рта. Она особенно рекомендуется людям, у которых часто болит горло, которые по утрам ощущают в нем раздражение и першение. Это происходит из-за того, что за ночь в теле накапливается капха. Она задерживает течение ваты, в результате чего нарушается циркуляция энергии и организм ослабляется, а это, в свою очередь, уменьшает сопротивляемость бактериальным и вирусным инфекциям. Если же процедура очищения языка совершается регулярно, излишки капхи, а также микроорганизмы устраняются из ротовой полости. Это также хороший способ нейтрализовать отрицательное воздействие на горло загрязненного воздуха и курения. Чтобы избавиться от хронических заболеваний горла, рекомендуется полоскать его горячей соленой водой, или настоем ромашки, отваром гранатовой коры и коры качнара (Bauhminia variega-ta), отваром черного паслена (Solanum nigrum). Я перечисляю несколько возможных вариантов, чтобы вы могли выбрать наиболее доступный.

Во время процедуры очищения языка желудок напрягается и расслабляется, что укрепляет его стенки.

## *Очищение носовых проходов и уход за ними*

Две ноздри с мягкими волосами внутри образуют проходы, пропускающие воздух при вдохе и выдохе. Волосы представляют собой фильтр для поступающего внутрь воздуха. Чтобы воздух, столь необходимый для поддержания жизни, беспрепятственно проходил в тело, нужно каждый день очищать носовые проходы. Когда вы принимаете ванну или душ, попробуйте два-три раза как следует высморкаться, чтобы удалить из ноздрей скопившуюся грязь. Однако если нос заложен (постоянно или после сна), необходимо как следует промыть носовые проходы с помощью йогической процедуры «джал нети», подробно описанной в следующей главе.

Нельзя оставлять без внимания заложенный нос, так как это нарушение может привести к серьезным последствиям: головным болям, мигреням, болям в челюстях, ушах, плечах и т. д. Поэтому всегда следите за тем, чтобы воздух свободно проходил через обе ноздри. Ежедневное применение джал нети удаляет

накопившуюся слизь и очищает носовые проходы.

Аюрведа рекомендует также вдыхать или нюхать вещества, вызывающие чихание. Чихание освобождает ноздри от отходов и открывает пути, ведущие в глотку. Самое доступное из подобных средств — перец. Есть еще один хороший способ: принимая ванну, смажьте каждую ноздрю пальцем небольшим количеством растительного масла, а потом делайте легкие вдохи. Эта процедура защитит верхние дыхательные пути от инфекции, а также устранит сухость носоглотки, которой часто страдают люди в северной Индии зимой и причиной которой является очень сухой и холодный воздух в Гималаях. На Западе то же самое происходит потому, что центральное отопление значительно понижает влажность воздуха.

## *Очищение ушей*

Очищение ушей и уход за ними очень важны для сохранения хорошего слуха. Ушная раковина постоянно увлажняется густым секретом, что предотвращает попадание пыли, мелких насекомых и т. п. в среднее ухо. Поскольку этот секрет постоянно обновляется, его отходы (мала) следует время от времени удалять ваткой. Наружное ухо (ушная раковина) очищать нужно очень тщательно, потому что оно имеет сложную форму. Когда вы принимаете душ, хорошенько помассируйте уши пальцами.

Очень полезно массировать их с растительными маслами — это хорошее успокоительное средство, а также способ защиты от ушных болезней, вызванных избытком ваты.

## *Уход за глазами*

С помощью глаз мы познаем формы и краски Вселенной. Чтобы глаза были яркими и блестящими, за ними надо ухаживать: каждое утро промывать чистой водой, которая не должна быть ни слишком горячей, ни слишком холодной. Выделения (мала), скапливающиеся в уголках глаз, следует регулярно удалять. Аюрведа рекомендует применять глазные смягчающие капли каждый вечер перед отходом ко сну или когда вы чувствуете резь или сухость в глазах. В Индии продают капли, приготовленные по рецептам Аюрведы. В других местах можно пользоваться мягкодействующими каплями на травяной основе. Я не советую вам готовить эти средства самостоятельно, потому что при этом легко занести в глаза инфекцию.

О необходимости применения глазных капель и примочек (мазей) Аюрведа говорит следующее: «Как различные металлы, такие как золото и т. п., блестят после чистки маслом, тряпкой или щеткой, так глаза смертного сияют, подобно незатуманенной луне, после примочек и глазных капель»*.

В Аюрведе описано множество глазных средств, например, окись сурьмы, смешанная с золой, полученной путем сжигания лекарственных трав в масле, и т. д. Современные медики считают эти составы вредными для глаз. Однако я не согласна с этим мнением, потому что прямой связи между применением древних лекарственных средств и глазными болезнями не выявлено, и кроме того, эти рецепты прошли тысячелетнюю проверку. Результаты экспериментов на животных неубедительны, потому что в них использовались очень большие дозы. Согласно Аюрведе, все, употребленное в чрезмерном количестве, может стать ядовитым.

Если у вас постоянно красные глаза, то кроме применения глазных капель следует проверить, нет ли у вас в организме избытка питты.

Зрение особенно чувствительно к капхе —ее избыток немедленно сказывается на зрении. Необходимо следить за состоянием этой доши и ее избыток всеми способами из тела выводить. Постоянное накопление капхи перекрывает каналы и прекращает движение энергии, что ведет к нарушению функций ваты и питты одновременно. Если накопление капхи происходит в области головы, это может привести к ослаблению зрения. Связь между состоянием капхи и синуситом мы обсудим позже.

Чтобы глаза у вас были здоровыми, а зрение острым, следует регулярно проделывать йогические упражнения для глаз (движения глазного яблока)[19].

## *Уход за кожей*

До сих пор мы говорили об уходе за четырьмя органами чувств. Пятым чувством является осязание, непосредственное отношение к которому имеет кожа, покрывающая все наше тело снаружи.

Состояние кожных покровов во многом определяется ватой, и чтобы кожа была здоровой и красивой, Аюрведа рекомендует масляные растирания и массаж.

«Когда ось колеса хорошо смазана, колесо меньше портится от тряски. Точно так же массаж с маслами придает телу твердость, коже гладкость, а также защищает от нарушений ваты

и делает человека устойчивым к напряжению и физическим нагрузкам. ...Если человек регулярно применяет массаж с маслами, его тело легче переносит ранения и тяжелую работу. Ежедневно применяя масляный массаж, человек приобретает крепкие члены, его кожа делается приятной на ощупь, он становится сильным, привлекательным и менее подверженным действию времени»[20].

Мы еще обсудим оздоровительный и лечебный массаж, а в этой главе остановимся лишь на приемах повседневного ухода за кожей, не требующих много времени. Для того чтобы быть красивым, самое главное — иметь ясные, блестящие глаза, гладкую кожу и хороший цвет лица. Мы хотим, чтобы наше жилище было красивым и привлекательным, и потому чистим и украшаем его. Это естественное желание человека, независимо от того, где этот человек живет — во дворце или в хижине. Хижина, которую содержат в порядке, может быть более привлекательной, чем запущенный дворец. Точно так же впечатление, которое производит внешность человека, зависит не от того, насколько она соответствует эталонам красоты. Человек с так называемой «обычной» внешностью может стать очень привлекательным, если будет следить за собой. В то же время люди, чья внешность близка к стандартам красоты, могут казаться грубыми и непривлекательными из-за своей небрежности. Что надо делать, чтобы быть красивым и привлекательным?

## *Очищение кожи*

В наше время почти во всем мире самым лучшим очищающим средством считается мыло. Это совершенно справедливо, но мыло сушит кожу. Жители Индии, придерживающиеся древних традиций, хорошо это знают, поэтому на берегах прудов и рек, в местах публичного омовения, вы увидите, что многие пользуются мылом одновременно с маслами. Это один из способов борьбы с сухостью кожи. Пользоваться только так называемым «жирным» мылом недостаточно — в действительности жиры в нем содержатся в слишком малых количествах. Поэтому лучше сначала натереть маслами все тело, и только потом намыливаться. Можно также сначала намылить руки, добавить в пену масло, хорошо растереть смесь в ладонях, а потом наносить ее на тело.

Когда вы моетесь, не забывайте как следует потереть между пальцами рук и ног, под коленями, подмышки, ушную раковину и за ушами, гениталии и т.д. Тело нужно сильно растирать рукой

или мягкой массажной щеткой. Это обновляет верхний слой кожи, придает ей блеск и гладкость, улучшает циркуляцию крови.

К выбору мыла нужно относиться со вниманием. Лучше всего пользоваться мылом, которое не содержит искусственных ароматизаторов и красителей и содержит жиры. Во Франции выпускают несколько подходящих сортов мыла «Savon de Marseille», их можно найти и в других европейских странах. В Индии можно купить сандаловое мыло («Mysoor Sandalwood soap»). Я не советую вам пользоваться жидким мылом или шампунями: они очень сушат кожу, что вызывает накопление в ней ваты. К тому же жидкие моющие средства очень плохо смываются.

Очень полезно мытье молоком. Налейте в широкий сосуд 150 мл цельного молока, затем наносите его ладонями на предварительно смоченную кожу всего тела. Молоко прекрасно очищает кожу и при этом не сушит ее, придавая блеск и мягкость.

Кожу лица рекомендуется очищать молочной пенкой с миндальным порошком. Для этой цели лучше всего взять необработанное молоко прямо из-под коровы. После того как кипяченое молоко остынет, на поверхности останется густая пенка, которую и нужно снять, а затем смешать ее с мелко растертым миндалем. Нанесите эту смесь на лицо, а через некоторое время сотрите. После этого вымойте лицо теплой водой. Если нельзя достать натурального молока, возьмите гомогенизированное и кипятите его в течение десяти минут на слабом огне. На поверхности образуется пенка, которую также надо смешать с миндальным порошком. Это средство годится и для сухой, и для жирной кожи, после него она становится гладкой и блестящей.

Причиной сухости кожи и плохого цвета лица является избыток ваты. При возникновении этих проблем примите меры по нормализации состояния этой доши и массируйте лицо с маслами или молочной пенкой. Если же у вас жирная кожа, очищайте ее мукой из цельной пшеницы или нутовой мукой

(Cicer arietinum). Смешайте три чайные ложки муки с 1/4 чайной ложки гхи (топленого масла), 1/8 чайной ложки порошка куркумы и добавьте воды, чтобы смесь имела консистенцию жидкого теста. Хорошо смешайте ингредиенты и нанесите тесто на лицо, втирая пальцами. Будьте осторожны, потому что куркума оставляет на одежде стойкие пятна.

Аюрведа настоятельно рекомендует умащать маслами все тело по крайней мере раз в неделю. Делайте это за несколько часов до ванны. Сильно разотрите тело, чтобы жир как следует впитался в кожу. Все части тела следует промассировать по

нескольку раз. Особое внимание обратите на суставы — локти, колени, запястья, плечи, бедра. После растирания оставайтесь в тепле, а потом примите теплую (но не горячую) ванну. Для растирания рекомендуются кокосовое, конопляное, горчичное, оливковое масла или гхи. Последнее перед нанесением на тело нужно слегка подогреть.

### *Уход за руками и ногами*

Руки и ноги несут большую нагрузку, и им требуется хороший уход. Ногти нужно содержать в чистоте и подстригать каждую неделю. Пространство между ногтями и кожей необходимо хорошо очищать с помощью мягкой щетки. После долгой ходьбы надо сделать массаж ступней с маслом, а потом подержать ноги в теплой подсоленной воде, чтобы снять усталость и вывести излишки ваты. Эта процедура также укрепляет зрение, предохраняет от трещин на подошвах и от грибковых инфекций, поддерживает эластичность вен и связок.

Очень важно часто и тщательно мыть руки и ноги. Это предохраняет организм от инфекций. Поскольку руки часто соприкасаются с водой, они нуждаются в особом уходе. Рекомендуется время от времени смазывать их растительным или топленым маслом, а также сливками. Кожа на руках не должна быть грубой и жесткой. Для укрепления кистей полезно следующее упражнение: сцепите пальцы рук и напрягайте то одну, то другую кисть.

Йогические упражнения для рук, ног и пальцев[21] укрепляют их, снимают усталость, а также поддерживают подвижность суставов, что служит профилактикой против артрита.

### *Уход за головой и волосами*

Голову нужно регулярно мыть и смазывать. По крайней мере раз в неделю нужно втирать масло в кожу головы, оставляя его на несколько часов, а лучше на ночь. Можно использовать кокосовое, конопляное или оливковое масло. Не пользуйтесь маслами с отдушками и другими химическими добавками, применяйте масло в том виде, в каком оно используется в пищу. В Аюрведе такие масла готовятся с разнообразными травами, способствующими росту волос и улучшающими их внешний вид. В NOW мы выпустили средство с четырнадцатью травами, действие которых предотвращает поседение и выпадение волос.

Подобные продукты, появляющиеся на рынке, менее эффективны, потому что концентрация веществ растительного происхождения в них ниже. В любом случае, даже если такие продукты вам недоступны, пользуйтесь перечисленными выше растительными маслами.

Обычно волосы моют шампунями. Между прочим, слово «шампунь» пришло из Индии. Оно происходит от индийского слова «champi», что значит «массаж головы». Шампуни производятся из продуктов переработки нефти и обычно сильно сушат кожу. Кроме того, известно, что некоторые из них содержат вредные вещества, такие как диоксин. Поэтому шампунь следует выбирать с осторожностью. Лучше использовать слабоконцентрированный шампунь или жидкое мыло. Можно также пользоваться мылом «Savon de Marseille». В промышленных шампунях с экстрактами трав эти экстракты лишь в незначительном количестве добавляются в основу, которая может содержать вредные вещества. В любом случае шампуня следует наносить на волосы как можно меньше, зато массировать при мытье кожу головы нужно долго и тщательно. Этот массаж также способствует расслаблению всего тела. Удостоверьтесь, что вы достаточно хорошо прополоскали волосы и на них не осталось шампуня.

Без колебаний применяйте для мытья головы альтернативные средства. Можно также использовать растения, содержащие сапонин. В Аюрведе есть знаменитый рецепт средства для мытья головы — смесь ритхи (мыльный орех, Sapindus trifolia-tus), амлы (Emblica officianalis) и шикакаи (Acacia concinna) в соотношении 1:2:2. Центр NOW предпринял попытку изготовить порошок для мытья головы, в который входят перечисленные ингредиенты и еще пять трав, способствующих росту волос и улучшающих их внешний вид, но он оказался не совсем пригодным для светлых волос. К тому же потребители привыкли к средствам, которые дают много пены. Поэтому мы отказались от этого проекта, а вместо него выпустили уже упомянутое масло с травяными экстрактами, которое успешно предотвращает выпадение волос.

Самостоятельно приготовить кондиционер для волос очень просто. Смешайте две чайные ложки меда или сахара с одной ложкой лимонного сока или уксуса и пятью ложками воды. Приготовьте, соблюдая это соотношение 2:1:5, нужное количество кондиционера соответственно длине ваших волос. После мытья и ополаскивания нанесите кондиционер на волосы и вотрите в кожу головы. Через минуту тщательно смойте.

Если у вас сухая кожа головы или перхоть, волосы нужно ополаскивать после мытья отваром корней солодки (Glycyrrhyza

glabra). Это растение можно купить в магазинах, торгующих травами. Способ приготовления отвара описан ниже. После мытья головы нанесите отвар на кожу головы, вотрите пальцами, одновременно массируя череп, оставьте на 2-3 минуты, а потом смойте водой. Корень солодки в пятьдесят раз слаще сахара. Он делает волосы мягкими и блестящими.

Вода для мытья головы должна быть умеренно теплой, холоднее той, которой вы моете тело. Горячая вода может вызывать раздражение кожи головы и головные боли.

Важно, чтобы волосы были хорошо расчесаны. Многие пользуются щетками, но по крайней мере раз в день волосы следует расчесывать мягким, не слишком частым гребнем. Это своего рода массаж, укрепляющий корни волос.

## *Уход за влагалищем*

Влагалище, как и рот, представляет собой полость, и женщины должны регулярно ухаживать за этой частью тела. Время от времени влагалище следует промывать струей теплой воды или травяным отваром с помощью спринцовки. Пользуйтесь травами, имеющими горький вкус, это поможет избавиться от инфекции. Очень хорош для этих целей отвар листьев нима или ромашки. В Европе продаются так называемые «печеночные сборы», обычно состоящие из горьких трав, их тоже можно применять для промывания влагалища и наружных половых органов.

За состоянием влагалища необходимо постоянно следить. Набухание в этой области является признаком инфекции или говорит об избытке ваты. Обильные вагинальные выделения или сухость влагалища — тоже отклонения от нормы. Некоторые способы решения таких проблем будут описаны в этой книге.

Нижнее белье следует менять ежедневно, а гигиенические прокладки во время менструации — как можно чаще, чтобы излишняя влага не раздражала кожу. Не рекомендуется применять внутривлагалищные тампоны, потому что они оказывают неблагоприятное воздействие на эпителиальные клетки стенок влагалища, выполняющие важные секреторные функции. Вы помните, что влагалище подобно рту. Представьте, что произойдет, если вы на несколько дней положите в рот какой-нибудь абсорбирующий материал: слизистая оболочка воспалится и покроется волдырями. Те же процессы происходят и во влагалище.

Для укрепления мускулов влагалища регулярно тренируйте

их, как указано в следующей главе.

## *ВНУТРЕННЕЕ ОЧИЩЕНИЕ*

Внутреннему очищению тела в Аюрведе придается такое же большое значение, что и наружному. Существует описание пяти основных методов очищения для лечения болезней, вызванных дисбалансом дош, для сохранения здоровья, бодрости, достижения долголетия. Это очищение жирами, выпаривание, рвота, клизма и слабительное. Если у человека нарушены функции всех трех дош и он страдает многими болезнями, Аюрведа рекомендует полное внутреннее очищение с использованием всех пяти методов. Это единственный способ привести доши в норму, особенно если у пациента уже развились серьезные заболевания. Лечение с помощью полного внутреннего очищения применяется и в тех случаях, когда человек страдает от побочных эффектов применения химических лекарственных препаратов и в случаях наркомании.

Когда все 'очистительные процедуры совершены в определенной последовательности, пациенту назначают легкую, питательную и сбалансированную диету. Полный набор очистительных процедур предназначается для устранения радикальных нарушений в организме. Однако здесь мы не будем рассматривать полного очищения организма, потому что оно применяется только в тех случаях, когда человек уже не может обойтись без помощи врача. Я опишу лишь простые способы, которыми вы можете пользоваться самостоятельно. Внутреннее очищение рекомендуется проводить два раза в год (лучше всего в начале осени и весной).

Классическая Аюрведа описывает пять способов очищения, известных под названием панчакарма (панча означает «пять», а карма в данном случае — «действие»). Принимая во внимание современный, в большинстве случаев нездоровый, образ жизни, а также загрязнение воды и воздуха, я добавила к пяти классическим методам еще два. Это очищение крови и очищение почек. Я обсудила этот вопрос с профессором Прийей Врат Шармой 28 февраля 1994 года, и он пришел к выводу, что с то-

го дня панчакарма должна быть заменена саптакармой (семь действий). Поэтому далее вместо классического термина панчакарма вы встретите в тексте термин саптакарма, и вам предлагается осуществлять семь действий по внутреннему очищению организма.

## *Клизма*

«Клизма, хотя и действует непосредственно лишь на одну часть тела — прямую кишку, своей силой выводит нечистоты от головы до кончиков пальцев на ногах, как солнце, находясь на небе, вытягивает влагу из земли.»*

Аюрведа высоко ценит очистительный эффект клизмы. Клизма нормализует вату, а поскольку у большинства людей нашего времени она преобладает, очищение с помощью клизм способствует предупреждению многих широко распространенных болезней. Следует помнить, что вата-доша — очень сильное начало: она отвечает за движение и распределение двух других дош. Болезней, связанных с нарушением функций ваты, очень много, а содержание этой доши в теле увеличивается с возрастом. Поэтому клизмы являются важной мерой профилактики возрастных нарушений. Правильно и вовремя примененная клизма избавляет от болей, бессонницы, напряжения, дает здоровье и долгую жизнь. Холодные клизмы применяются и для снижения питты, и для того, чтобы удалить из прямой кишки скопившуюся там капху, что является профилактикой колитов и геморроя. Я настоятельно рекомендую вам пользоваться этим средством соответственно конституции, возрасту, времени года и т. д. Далее я привожу несколько цитат из труда Чараки об эффективности клизмы и способах ее применения.

«Клизма особенно хороша для тех, у кого тело сковано, скрючено, кто жалуется на хромоту, смещение костей (вывихи) и у кого в конечностях накапливается испорченная вата. Клизму

прописывают при метеоризме (вздутие живота из-за скопления газов в кишечнике), овечьем кале, коликах, отвращении к еде и других желудочно-кишечных нарушениях. Клизма благотворно влияет на женщин, которые не могут зачать вследствие болезней, вызванных ватой, и на мужчин, которые утратили желание и мужскую силу.

Тем, кто подвержен жаре, следует назначать холодные клизмы, а тем, кто не выносит холода — теплые.

Клизмы нельзя назначать при ранениях в грудь, общей слабости и сразу после естественного опорожнения кишечника.

Поскольку вата отвечает за образование и выведение экскрементов, мочи и т.д., другого лекарства против нарушений этих функций нет. Так, некоторые называют клизму лекарством от половины болезней или даже лекарством от всех болезней»*.

## *Клистир*

Клистир — простое приспособление, которое можно приобрести в любой аптеке, однако можно сделать его и самостоятельно. Он состоит из сосуда емкостью примерно два литра с отверстием. В это отверстие вставляется резиновая трубка длиной примерно 1,5 м с катетером и краном на конце. Сосуд должен висеть выше, чем расположен таз человека, которому ставят клизму. Сосуд вначале хорошо моют, а потом наполняют соответствующей жидкостью.

Первым делом откройте краник катетера, чтобы удостовериться, выходит ли жидкость из отверстия, и избавиться от пузырьков воздуха.

Перед введением катетера надо прийти в расслабленное состояние: лечь и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов. Удостоверьтесь, что все части тела расслаблены. Перед процедурой полезно сделать легкий массаж тела. Примите специальное положение: лежа на левом боку, левая нога подогнута, а правая вытянута (рис.19). Потом смажьте катетер маслом, осторожно и мягко введите его в анальное отверстие и откройте краник. Иногда анальное отверстие бывает сужено из-за ге-

морроя или скопившегося кала, поэтому катетер нужно вводить очень осторожно.

Я опишу два основных типа клизмы, которые можно применять самостоятельно и

Рис. 19. Поза человека при процедуре очищения с помощью клизмы.

без наблюдения врача. Немасляная клизма — это обычно теплая или холодная вода, которая может быть подсоленной, или травяной настой. Масляная клизма состоит из каких-либо жиров. Чтобы поддерживать равновесие дош, обычно используют обе клизмы одну за другой.

Объем вводимой жидкости немасляной клизмы составляет 40 мл для годовалого ребенка, а с каждым годом вплоть до двенадцати лет эта доза увеличивается на 40 мл. После двенадцати лет доза с каждым годом увеличивается на 80 мл, и,

таким образом, для взрослого она составляет 960 мл (приблизительно 4 чашки). После семидесяти лет дозу уменьшают до 800 мл.

Немасляная клизма может содержать чистую воду с небольшим количеством соли (1/4 чайной ложки на литр) или настой трав, применяемый для лечебных целей. Например, для очищения крови и как антисептик можно рекомендовать клизму из отвара ромашки или нима. Жидкость не должна быть слишком горячей. Аналогично холодная клизма не должна быть настолько холодной, чтобы вызывать дрожь.

У некоторых людей сразу же после попадания в прямую кишку небольшого количества жидкости возникает сильный позыв к дефекации. Чаще всего это происходит, когда человек недостаточно расслаблен. В этом случае после дефекации надо повторить процедуру. Правильное выполнение процедуры требует, чтобы жидкость оставалась в кишечнике по крайней

мере 10-15 минут. После клизмы можно походить, подвигаться, чтобы как следует «промыть» кишечник и удалить скопившиеся мала. При этом открываются каналы, очищается кровь и активизируются клетки, выстилающие кишечник изнутри и выполняющие как защитную, так и секреторную функции.

После клизмы опорожнение кишечника может происходить несколько раз. При этом выходят и скопившиеся газы. После этой процедуры вы расслабитесь и будете прекрасно себя чувствовать.

Затем следует масляная клизма. Людям, которые плохо переносят немасляную клизму, можно ограничиться только масляной. Вот несколько рецептов.

1) Возьмите 160 мл (5/8 чашки) молока и добавьте в тех же количествах мед, растительное масло и гхи, чтобы общий объем смеси составил 240 мл (1 чашка). Хорошо смешайте ингредиенты. Клизма с этим составом нормализует вату и дает физическую силу и хороший цвет лица.

2) Хорошо смешайте по 80 мл (3/8 чашки) растительного масла, белого вина, меда и гхи. Эта смесь также нормализует вату.

3) Возьмите мед, растительное масло, молоко и гхи (по 80 мл каждого) и смешайте с 5 граммами (1/2 столовой ложки) каменной соли и 10 граммами (1 столовая ложка) горчицы (в консистенции пасты). Этот состав улучшает состояние кожи и помогает при инфекциях мочевого пузыря, а также нарушениях типа вата-капха.

Масляную клизму нужно держать внутри долго — до нескольких часов, продолжительность возрастает с опытом. Вначале многие не могут расслабиться, и напряжение стенок

прямой кишки вызывает позыв к опорожнению кишечника. Но масляные клизмы не окажут желаемого действия, если время между процедурой и первой дефекацией будет меньше положенного. После процедуры нужно отдохнуть и принимать легкую и теплую пищу.

Если у вас избыточный вес, если вы страдаете запорами или принадлежите к типу людей, у которых доминирует вата, то клизму можно делать раз в неделю. В общем случае рекомендуется выполнять эту процедуру при каждой смене времен года. Если вы нервничаете, не можете успокоиться, если у вас нарушен сон или вы страдаете расстройствами кишечника, клизму также рекомендуется применять раз в неделю.

Очень ослабленным и больным людям клизма противопоказана. Если вы ощущаете усталость, эту процедуру следует отложить.

## *Очищение с помощью рвотных средств*

Эта процедура предназначена для очищения и промывания верхнего отдела пищеварительного тракта. Чтобы вызвать рвоту, применяются специальные жидкие средства, раздражающие верхний отдел глотки. Этот метод способствует очищению пищевода и желудка и стимулирует секреторную и защитную (иммунную) функцию эпителиальных клеток.

Необходимо заметить, что у людей с преобладанием капхи рвоту вызвать легко, в то время как при недостатке этой доши такая очистительная процедура дается с трудом.

В качестве повседневной очистительной практики предлагается йогический прием, который называется джалдхаути. Утром на голодный желудок следует выпить около 1/2 литра слегка подсоленной воды. После этого следует пять минут подвигаться, а потом попробовать вызвать рвоту, раздражая верхний отдел глотки пальцем. В первый раз выходит небольшое количество воды. Повторите процедуру два-три раза, пока не выйдет вся выпитая вода. Эта процедура избавляет организм от избытка капхи в районе желудка, пищевода и глотки и благотворно действует на эти органы, являясь прекрасным профилактическим средством против заболеваний желудка и дыхательных путей.

Если вы чувствуете, что не в состоянии переварить съеденную пищу и испытываете неприятные ощущения в желудке,

следует прибегнуть к описанному выше способу, и он немедленно избавит вас от головной боли и тяжести в желудке.

Если вы случайно проглотили что-либо ядовитое, рвоту следует вызвать без промедления. В этом случае надо повторить процедуру несколько раз, чтобы как следует промыть желудок.

Как уже говорилось, это очень важное средство для нормализации капхи. Оно дает положительный эффект при лечении хронического кашля, астмы и других болезней дыхательной системы. Методы лечения будут описаны ниже.

В аюрведической практике пациенту дают выпить мясной (рыбный) бульон, отвар из злаков или молоко и потом вызывают рвоту. Число рвотных сокращений желудка не должно быть больше восьми. Слишком сильная рвота вызывает чрезмерную жажду, нарушение умственной деятельности, обмороки, повышение уровня ваты, расстройство сна и слабость.

После рвоты (за исключением приема джалдхаути) следует немного отдохнуть, а потом принимать очень легкую пищу, например, овощной сок, суп или хорошо проваренный рис. Объем пищи должен быть небольшим, и принимать ее следует один-два раза в день.

Предупреждение: не пользуйтесь этим способом очищения, если вы очень устали или нездоровы.

### *Очищение с помощью слабительного*

Очищение с помощью слабительных средств применяется для нормализации питты. При этом назначаются средства, которые стимулируют функцию печени, а также слизистой оболочки и мускулатуры толстого кишечника. Печень освобождается от избытка питты, которая выходит в виде желтого жидкого кала.

Очищение с помощью слабительных средств не следует путать с обычным приемом слабительного, которое осуществляется для устранения запора. Для очищения применяются очень сильные слабительные, а смысл всей процедуры состоит в полном освобождении пищеварительной системы и выведении накопившихся отходов (мала). Этот метод особенно полезен людям, испытывающим постоянную слабость, обладающим нездоровой кровью и кожей.

В любой стране можно найти слабительные сборы. В Австрии производится очень эффективная смесь трав под названием «Mai сиг». Во Франции продают более мягкое слабительное «Herbasen», но для эффективного очищения нужно принимать двойную или тройную дозу по сравнению с предписанной. Вот некоторые из слабительных трав, описанных в Аюрведе: 1) мексиканский мак (Argemone mexicana), принимать 1-3 г измельченного корня; 2)

кротон (Croton tiglium) — 25-50 мг измельченных семян или 1/2-1 капля масла; 3) один из видов молочая (Euphorbia neriifolia) — 1 /2-1 г измельченного корня; 4) колоцинт (Cirullus colocynthis) — 1 г измельченного корня.

Слабительные средства нужно принимать на ночь, чтобы их действие продолжалось в период покоя, а утром происходило очищение.

Не рекомендуется применять эти средства детям и людям пожилого возраста. Следует строго придерживаться рекомендованной дозы, потому что передозировка вызывает слабость, потерю веса, бессонницу и депрессию. Даже здоровый человек должен два раза в год проводить очищение организма слабительными. Полезно также применять эти средства после праздников, когда человек обычно переедает. Это помогает поддерживать вес в норме.

### *Очищение жирами*

Этот способ очищения заключается во введении в организм жиров. Он нормализует вату, если она доминирует, смягчает тело и очищает его за счет поглощения внутренних отходов и открывания закупоренных каналов. Жиры, которые применяются в этих процедурах, могут быть животного или растительного происхождения, в зависимости от целей. «Гхи уменьшает вату и питту, благотворно действует на расу, семя и оджас, охлаждает, смягчает и улучшает голос и цвет лица. Растительное масло уменьшает вату, но в то же время не увеличивает капху.

Оно способствует силе, оказывает благотворное действие на кожу, горячит, придает упругость мускулам и очищает женские половые органы. Животный жир применяется при переломах, ранениях, выпадении матки, головной боли и боли в ушах. Он полезен также для увеличения мужской силы. Костный мозг дает силу, увеличивает [количество] семени, расу, капху и жировую [ткань], придает прочность костям. Гхи надо принимать осенью, жир и костный мозг — весной, а растительное масло — в начале сезона дождей. Нельзя принимать жирные средства, когда слишком жарко или слишком холодно. Когда преобладают вата и питта, а также в летнее время жиры следует принимать на ночь. Когда преобладает капха, а также зимой их следует принимать днем.»*

Средняя доза составляет 25 г (2 столовые ложки) для взрослого человека весом около 60 кг. Дозу следует рассчитывать в соответствии с весом тела и пищеварительной силой. Как ткань

впитывает воду сколько может, оставляя лишнее, так и жиры усваиваются в соответствии с пищеварительной силой, остальное же выбрасывается.

Самый простой и широко распространенный способ очищения жирами: размешать одну-две чайные ложки гхи или другого жира в горячем сладком молоке и выпить перед отходом ко сну. Можно употреблять гхи само по себе, но, по-видимому, для западных людей это трудно.

Другой способ — введение жиров через анус. Это легко сделать с помощью спринцовки или клистира. При этом важно, чтобы жир оставался внутри несколько часов. Некоторые люди очень чувствительны к раздражению анальной области, и у них немедленно возникает позыв к дефекации. Однако постепенно можно научиться ее задерживать. Человек должен сконцентрироваться и добиться полного расслабления мускулов, замыкающих сфинктер прямой кишки.

Я уже говорила о важной роли нанесения жиров на поверхность тела. При введении жиров внутрь полезно предварительно сделать массаж с маслами, который будет описан в следующей главе.

Если у вас грубая шершавая кожа, если вы ощущаете сухость в какой-либо части тела или другие признаки избытка ваты, без колебаний применяйте очищение с помощью жиров.

Перед описанными выше процедурами нужно принимать легкую, жидкую, теплую и нежирную пищу. Не ешьте и не пейте ничего холодного перед очищением и после него.

Меры предосторожности: беременным женщинам, людям с избытком капхи, с медленным и слабым пищеварением, с повышенным слюноотделением, плохим аппетитом, а также людям с ослабленным здоровьем и умственной отсталостью, находящимся в состоянии депрессии, постоянно принимающим сильнодействующие лекарства, очищение с помощью жиров применять не следует. Жиры усугубят эти отклонения.

### *Выпаривание, или очищение потением*

Этот способ очищает тело путем выведения токсинов из кожи, открывая в ней мельчайшие каналы. Он очень хорошо устраняет нарушения типа вата, капха, а также вата-капха.

Процедуры следует проводить, когда пища уже переварена. Можно применять разные методы увеличения потоотделения, но при этом важно позаботиться о том, чтобы после этого вас не продуло.

Если вы живете в жарком климате, процесс очищения через потоотделение происходит сам собой. Однако если вы живете в жарких краях, но большую часть времени проводите в прохладном помещении, а также если вы живете в стране с холодным климатом, время от времени нужно проводить специальные процедуры. Они хорошо помогают при легкой лихорадке, простуде, кашле, мышечных болях, охлаждении организма и других нарушениях, связанных с дисфункцией ваты и капхи.

Самый простой способ пропотеть — после горячей ванны или душа завернуться в полотенце и полежать, пока не прекратится потоотделение. Потом надо медленно встать и одеться потеплее, избегая холода и сквозняков. При другом способе надо приложить к телу бутылки с горячей водой, мешочки с горячим песком или нагретые камни. В Аюрведе описана паровая ванна. При этом в воду добавляют средства, нормализующие вату, и человек прогревается паром.

Еще одним способом, применяемым в Аюрведе, является питье горячего отвара (имеется в виду не только температура, но его горячая природа). Есть вещества, стимулирующие питту, такие как имбирь, перец, кардамон и др. После того как вы выпили горячий отвар, нужно лечь и укрыться теплым одеялом. Не снимайте одеяла, когда вам станет жарко и у вас начнется усиленное потоотделение. Постарайтесь пропотеть как следует и вставайте, только когда тело станет совсем сухим.

Предупреждение: приток тепла следует прекратить, когда исчезнут боли и ощущение холода, скованность, тяжесть и начнется интенсивное выделение пота. То есть тепло нужно контролировать, чтобы организм не перегрелся. Перегрев вызывает усиление питты, обмороки, слабость, жажду, ощущение жжения, изменение голоса и вялость. Процедуры, усиливающие потоотделение, противопоказаны при беременности, доминировании питты, диабете, поносе, отравлении, а также людям, которые находятся в состоянии гнева или испытывают голод или жажду. Потеть нужно, когда поглощенная пища уже переварилась, то есть по крайней мере через два часа после еды, однако не больше чем через четыре часа после последнего приема пищи. Это время следует определять в соответствии с особенностями вашей пищеварительной системы.

## *Очищение мочевых путей*

Очищение промыванием мочевых путей производится с

помощью мочегонных средств и поглощения большого количества воды. В Аюрведе в качестве мочегонного рекомендуются так называемые ячменные соли. Травяные мочегонные сборы про

даются почти в каждой стране, но, как правило, их применяют при воспалениях мочевого пузыря или почек, при других подобных проблемах. Для очищения почек и половых путей нужно принимать такой сбор в течение дня и пить много воды. Интенсивное выделение мочи активизирует и обновляет мочевыделительную систему и промывает ее. Пища при этом должна быть легкой и жидкой, например овощной или куриный суп, и подобной диеты нужно придерживаться еще два дня после очищения, чтобы восполнить потери жидкости. В день процедуры вы должны отдыхать, находиться в тепле и не выходить на воздух.

Предупреждение: не принимайте чрезмерного количества диуретиков (мочегонных), так как они усиливают вату, а это может привести к ригидности (тугоподвижности) тела.

## *Очищение крови*

Мы поглощаем пищевые продукты и вдыхаем воздух, загрязненные различными химическими веществами. Некоторые из этих веществ, тем или иным образом попадающие в наш организм, не согласуются с природой нашего тела. От этого кровь постепенно загрязняется, что проявляется в форме различных кожных болезней, аллергии, дурном запахе от тела, в снижении жизнеспособности и иммунитета, то есть снижении устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям. Периодическое очищение крови с помощью естественных средств может избавить нас от многих болезней и оказывает омолаживающее воздействие на тело и ум.

В природе существует множество веществ, способных очищать кровь. Обычно такими свойствами обладают продукты, имеющие горький вкус (расу). Те же вещества благотворно действуют на печень и регулируют функции питты. Таким образом, очистители крови действуют и как легкое слабительное и выводят из пищеварительного тракта отходы.

Средства, очищающие кровь, следует принимать в очень малых дозах в течение недели. Людям, у которых наблюдается сильный неприятный запах от тела, заболевания кожи, аллергия, может потребоваться более продолжительное лечение. Аюрведа приводит описания некоторых растений, хорошо очищающих кровь. Обычно используют их смесь, а процедуру очищения совершают два раза в год. Индия в больших количествах

экспортирует два знаменитых растения — ним (Azadirachta indica) и один из видов аконита (Aconitum hetro-phylum). Готовые смеси, очищающие кровь, на Западе купить нельзя, но можно приобрести сборы горьких лекарственных трав, которые тоже годятся для этой цели. Рекомендуется принимать эти травы два раза в год по две недели. Есть и другие средства, очищающие кровь, которые на Западе можно без труда найти в магазинах, торгующих диетическими или индийскими продуктами. Вот несколько примеров: пажитник сенной (Trigonella foenum-graecum), калонги (Nigella sativa), кресс-салат (Lepidfium sativum), кориандр (Coriandrum sativum), укроп (Anethum graveolens), айован душистый (индийский тмин, ажгон; Trachyspermum), базилик (Ocimum), куркума длинная (Curcuma longa), чеснок (Allium sativum). Куркума — прекрасный очиститель крови, и в случае если другие травы недоступны, можно использовать ее отдельно. Рецепт приводится ниже.

### *Хирургия*

В дополнение к наружному и внутреннему очищению, как третий способ лечения, применяется и хирургическое вмешательство. «Хирургическая операция состоит из надрезания, рассечения, прокалывания, прорывания, выскабливания, удаления, зондирования и наложения щелочи или пиявок»*. Хирургия — весьма продвинутая область современной медицины, но прежде чем решиться на операцию, нужно посоветоваться с мудрым врачом. Хирургическое вмешательство следует применять, только если все другие методы оказались бессильными. Человек должен проконсультироваться с несколькими врачами и испробовать все доступные альтернативные методы лечения, прежде чем соглашаться на операцию. Однако в современной медицине набор альтернативных средств очень ограничен, и потому к хирургическому вмешательству приходится прибегать очень часто.

5

### *Оздоровление с помощью массажа и йоги*

Массаж и некоторые йогические упражнения играют в Аюрведе очень важную роль. Они возрождают органы и замедляют их увядание и распад, вызванный старением. Как

древнеиндийский массаж, так и упражнения системы йоги обладают профилактическими и лечебными свойствами, владение этими приемами очень полезно для поддержания здоровья. Упражнения на концентрацию и дыхательные упражнения системы йоги используются также для лечения психических расстройств.

## *МАССАЖ*

Вы уже знаете, что с помощью массажа можно нормализовать содержание в организме ваты и питты. В Аюрведе для лечения разнообразных нарушений используются различные типы массажа. Кроме лечебного существуют и другие методы массажа для поддержания ровного настроения и общего оздоровления. Массаж помогает открыть все каналы тела, обеспечивает правильную циркуляцию энергии и дает человеку жизнеспособность и силу.

В Индии массаж выполняют не только профессионалы — он составляет часть семейной традиции. Я советую вам заниматься массажем раз в неделю, играя поочередно роль массажиста и пациента. Если такой возможности нет, вы можете делать себе массаж сами с помощью простых приемов, описанных в этой главе. Это менее эффективно, но в любом случае лучше, чем не делать массаж вообще. Терапевтический древнеиндийский массаж — очень обширная тема и может составить предмет отдельной книги. Здесь я описываю лишь простые профилактические и лечебные методы, применяемые в семейной традиции.

Вы изучите пять различных видов массажа, которые легко освоить и которыми легко пользоваться в повседневной жизни:

1) массаж нажимом и надавливанием; 2) массаж ногами; 3) масляный массаж; 4) массаж головы; 5) лечебный массаж.

До того как приступить к массажу, вы должны убедиться в том, что ваш пациент полностью расслаблен. Он должен принять соответствующее положение в зависимости от типа массажа, который вы собираетесь провести. Проверьте, чтобы все части его тела были свободны и расслаблены. Обычно труднее всего избавиться от напряжения в суставах рук, стоп и плеч. У некоторых людей часто бывает нахмурен лоб, напряжена лицевая мускулатура. Внимательно следите за этими частями тела и добейтесь полного расслабления пациента.

### *Массаж руками*

Нажимать на тело пациента надо обеими руками и достаточно сильно (рис.21). Этот массаж охватывает все тело пациента. Давление должно быть равномерным и спокойным, твердым и нежным. Если силу не распределять равномерно, то есть если слишком сильно нажимать на какой-либо участок тела, пациенту можно причинить вред.

Начинайте массаж со стопы, с каждого пальца по отдельности. Сжимайте суставы пальцев и надавливайте на межпаль-цевые промежутки. Берите каждый палец отдельно и вытягивайте его. Проделайте то же самое с другой стопой. Затем массируйте лодыжки, потом верхнюю часть ног. Обращайте особое внимание на суставы, тщательно разминайте их, ежи-

Рис. 21. Массаж стоп. Прикладывайте усилия обеих рук.

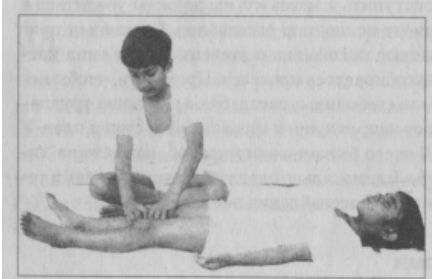


Рис. 22. Надавливайте на каждый сустав.

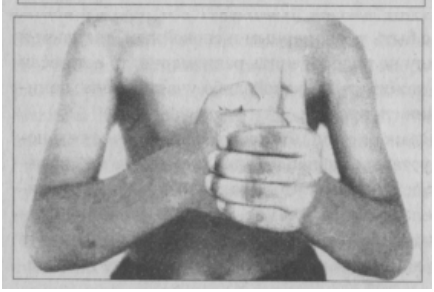


Рис. 23. Массаж кисти.

мая пальцами, помните, что давление должно быть достаточно сильным (рис.22). Массаж нижних конечностей заканчивается разминанием тазобедренных суставов обеих ног. Теперь переходите к массажу брюшной области и грудной клетки. Нажатие на эти поверхности должно быть очень мягким, при этом руки совершают небольшие круговые движения. Тщательно массируйте обе стороны тела одновременно, вытянув руки вдоль тела пациента и сжимая сбоку ребра и талию. После этого

начинайте разминать кисти и руки. Нажимайте на суставы каждого пальца и слегка вытягивайте их. Сжимайте полузакрытый кулак, прикладывая силу с обеих сторон согнутых пальцев (рис.23). Потом надавливайте на ладони и центр кисти, зажимая их между вашими четырьмя пальцами и большим пальцем. Продолжайте массаж, нажимая на запястье со всех сторон, а затем переходите к предплечью, которое следует массировать, обхватывая и сжимая его всей кистью. Локти следует хорошо размять пальцами. Во время массажа вы можете обнаружить некоторые чувствительные и болезненные участки вокруг суставов. Запомните их, а после сеанса смажьте болеутоляющей мазью. Эти болезненные точки свидетельствуют о накоплении капхи в данных участках тела. Далее, массируйте плечи, шею и голову с обеих сторон. Слегка сжимайте между пальцами мочки ушей. Мягкими движениями надавливайте на голову со всех сторон, а потом помассируйте лоб. Нажимайте пальцами двух рук на оба виска одновременно, совершая при этом небольшие круговые движения пальцами (рис.24).

Рис. 24. Легкий массаж висков.

Теперь, положив пациента на живот, массируйте ему спину. Нажимайте на область шеи около головы обеими руками одновременно. Массируйте мускулы спины и плечевую область. Избегайте сильного надавливания на позвоночник. Каждый позвонок надо массировать круговыми движениями пальцев, что дает значительный оздоровительный эффект. После сеанса массажа пациент должен некоторое время спокойно полежать и отдохнуть; нельзя сразу выходить на холод или принимать холодную ванну.

## *Массаж с использованием веса тела*

Этот вид массажа может оказаться непригодным для западного человека. Он заключается в том, что человек, который

весит меньше, чем вы, стоит или ходит по вашему телу. Это семейный массаж, и обычно дети делают его взрослым. Ребенок стоит или ходит по вашим ногам и спине (рис.25), либо просто садится на них (рис.26). При этом виде массажа давление

Рис. 26. Давление производится весом тела.

Рис. 25. Массаж с помощью ходьбы.

значительно сильней, чем при нажатии руками. Особенно он хорош для тучных людей и людей с избыточным весом.

### *Массаж надавливанием икрами*

Этот специфический метод надавливания на нижнюю часть ног используется, если они ноют после утомительной работы и жары или немеют. Надавливание значительно улучшает кровообращение в ногах и оживляет мускулатуру. В результате

такого массажа самочувствие уставшего человека значительно улучшается, а боль в ногах проходит.

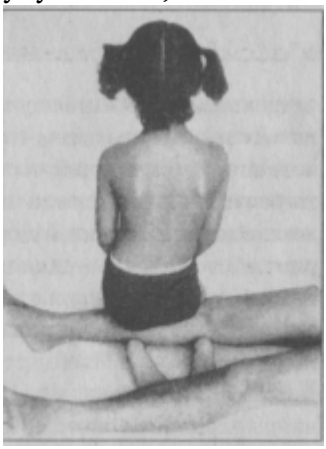


Рис. 27. Массаж с помощью ног.

Положите пациента на спину, проследите, чтобы он расслабился. Надавите на нижнюю часть его ноги, зажав ее между вашими икрами и бедрами (рис. 27). Будьте осторожны, не надавливайте слишком сильно.

Каждый раз спрашивайте пациента, не больно ли ему. Выполняйте этот прием на разных участках нижних конечностей.

## *Массаж с помощью стоп*

Этот очень приятный и легко выполняемый метод массажа производится стопами, а не руками. Процедура та же самая, что и при массаже надавливанием рук, но вы делаете его стопами и стоя. Вы должны научиться осуществлять надавливание различной силы разными частями подошвы. Также важно научиться производить круговые движения передней частью стопы, которой производится большая часть работы. Вы должны добиться, чтобы производимое вами надавливание распределялось по большой поверхности. Точечное нажатие может

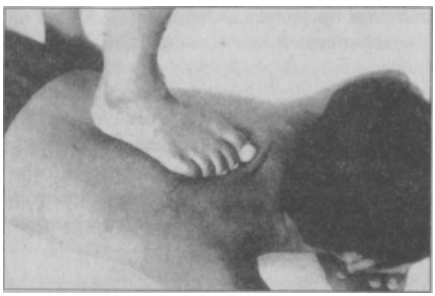


Рис. 28. Использование стоп для массажа позвоночника.

причинить боль пациенту и, кроме того, это вредно для

ваших ног. Делая этот массаж, человек обычно сгибает колено и прилагает усилия нижней части ноги. Старайтесь воздействовать на различные части тела вашего пациента так же, как если бы вы это делали руками. Многим людям не сразу дается управление работой стопы — для нас гораздо привычнее работать руками. Стопами мы пользуемся только для того, чтобы ходить, стоять, управлять машиной, причем все эти действия мы выполняем в обуви. Чтобы стопа стала почти такой же чувствительной, как ладонь, нужно тренироваться на подушке, добиваясь равномерного и мягкого давления. Массаж, выполняемый руками, требует намного большей энергии, он утомительный, тогда как нажим при этом может быть недостаточным. Поэтому массаж с помощью стоп может оказаться очень полезным.

Положите пациента на живот и начинайте массаж от стоп, постепенно перемещаясь вверх (рис. 28). Следуйте той же системе, что была описана для массажа руками. Разумеется, вы не можете массировать таким образом бока, шею и голову.

## *Масляный массаж*

Этот массаж делают с небольшим количеством масла или жира, нанесенного на тело, легкими нажатиями и скользящими движениями пальцами. Больше всего для этого подходит кунжутное, кокосовое масло или гхи. Чтобы избавиться от некоторых кожных инфекций, можно пользоваться горчичным маслом, хотя оно вызывает жжение и имеет слишком густую консистенцию. Согласно Аюрведе, топленое масло из молока буйволицы — гхи — лучшее средство для массажа благодаря его тонкой консистенции и способности проникать в кожу.

Рис.29. Масляный массаж начинайте с области солнечного сплетения.

Масляный массаж должен начинаться с центральной части тела, между брюшной полостью и грудной клеткой. Эта область называется хридья, или солнечное сплетение (рис. 29). В этой части помещается телесный огонь, или центральная система распределения энергии. Если эту часть должным образом массировать, она расслабляется, а затем и все тело расслабляется

автоматически.

Положите пациента на спину в расслабленном положении. Погрузите пальцы в масло и нанесите небольшое количество в район солнечного сплетения. Массаж надо делать пальцами обеих рук, мягко и ритмично. Убедитесь, что ваш пациент полностью расслаблен и не напрягается при прикосновении. Постепенно перемещайтесь в нижнюю часть живота и массируйте его так же легко и мягко. Наносите масло снова и снова: оно не только помогает вашим пальцам скользить по телу пациента, но и проникает в кожу, устраняя избыток ваты, который портит ее. Таким образом, масляный массаж делает кожу бо-

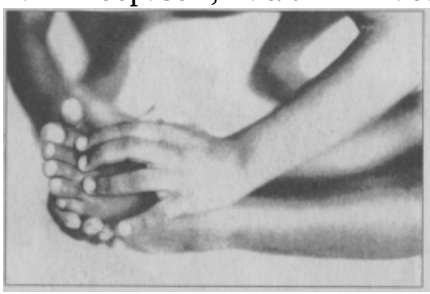


Рис. 30. Массаж пальцев ноги.

лее упругой и красивой. Мягко надавливая кистями на живот, старайтесь обнаружить, нет ли напряжения или боли внутри брюшной полости. Если при нажатии боль возникает, это свидетельствует о некоторых внутренних нарушениях — воспалении, запоре или инфекции. На это следует немедленно обратить внимание, установить причину и провести лечебные процедуры. Тщательно массируйте низ живота, то есть урогенитальную область. Если пациент испытывает потребность в опорожнении кишечника, живот массировать нельзя.

Затем переходите к грудной клетке и плечам, затем медленно, сверху вниз, массируйте руки, заканчивая запястьями, большими пальцами и суставами пальцев. Затем начинайте массаж стоп, обращая особое внимание на пальцы. Массаж пальцев стимулирует зрение, поэтому тщательно разминайте каждый палец, массируйте участки между пальцами, делая движения, направленные внутрь (рис.30). Лодыжку следует массировать во всех направлениях, и особое внимание следует уделить участку выше пятки. Ноги массируйте продольными движениями снизу вверх по наружной поверхности голеней (рис.31). Этот массаж хорошо снимает усталость и боли в ногах.

В области колена делайте движения в двух противоположных направлениях — по часовой стрелке и против. Тщательно массируйте всю поверхность бедер, но не пальцами, а ладо-

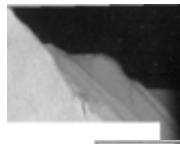


Рис. 31. Массаж костей ног.

нью, так как это очень мускулистая часть тела и нажим на нее должен быть сильнее. После массажа поясницы поверните пациента на живот и массируйте спину. Затем — бедра и нижнюю часть спины над бедрами — здесь нажатие также должно быть достаточно сильным. Продолжайте тем же способом массировать спину, продвигаясь вверх с обеих сторон от позвоночника к плечам. Шею надо массировать одной рукой с помощью пальцев (рис.32).

Массаж позвоночника начинайте снизу. В этом районе расположены три основных энергетических канала. Один идет вдоль спинного мозга и представляет саттву. Два канала справа и слева от спинного мозга представляют соответственно гама и раджа[22]. Наличие этих трех энергетических каналов придает массажу этой области особое значение. Массируйте основание позвоночника (около последнего позвонка), сначала делая круговые движения в обоих направлениях. Затем положите пальцы обеих рук слева и справа от позвоночника и с нажимом делайте круговые движения в обоих направлениях. Медленно продвигайтесь вверх к шее. Затем начните снова снизу, но уже от середины позвоночника. Повторяйте те же движения, массируя каждый позвонок (рис.33).

Рис. 32. Массаж шеи.

Рис. 33. Массируя верхнюю часть спины, двигайтесь снизу вверх.

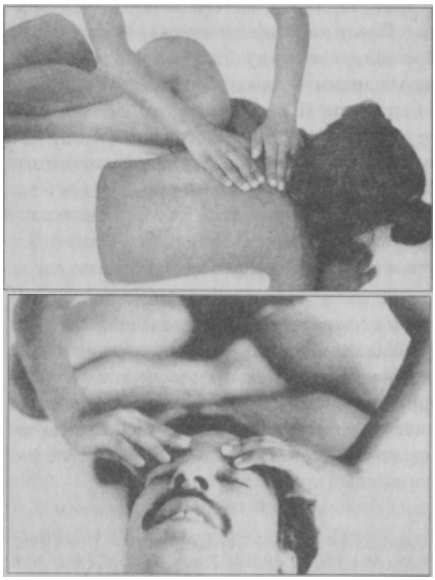


Рис. 34. Мягкий массаж лба.

Закончив массаж спины, попросите пациента снова лечь на спину и начинайте масляный массаж лба. Нанесите на пальцы обеих рук немного масла и положите руки на середину лба, упираясь большими пальцами в виски. Делайте скользящие движения пальцами от центра к вискам (рис.34). Повторив это много раз, закончите сеанс мягкими поглаживаниями головы. После массажа пациент может некоторое время отдохнуть и затем принять горячий душ.

Рекомендации: делайте массаж раз в неделю, чередуя масляный массаж и массаж нажатием. Этот режим помогает поддерживать жизнеспособность и силу тела. Массаж заряжает все тело энергией, открывая все каналы, и нормализует уровень ваты. Он помогает устранить мышечные боли и расстройства пищеварения, а также выявить воспалительные процессы и другие нарушения. Масляный массаж живота оказывает положительное воздействие при болезненных менструациях и других незначительных расстройствах матки и влагалища. Он также устраняет запоры. Массаж в области солнечного сплетения способствует хорошему аппетиту и хорошему цвету лица.

## *Массаж головы*

Аюрведа придает исключительное значение массажу головы, или чампи. Он стимулирует память и способствует долголетию, лечит головную боль. Он предотвращает скопление капхи в районе головы и является благотворным при таких расстройствах, как хронические простуды, мигрень и синуситы.

Во время массажа пациент должен сидеть на более низком сиденье, чем ваше. Вы можете стоять или сидеть сзади, чтобы вам было удобно и чтобы ваши руки могли свободно двигаться.

На первом этапе массажа смажьте кожу головы маслом. Нанесите кокосовое, кунжутное или оливковое масло на кончики пальцев и слегка вотрите его в кожу. При добавлении масла каждый раз начинайте от лба и продвигайтесь к затылку. Когда вся кожа головы будет смазана, начинайте глубокий массаж пальцами обеих рук. Сделайте массаж всей головы, затем легкий массаж мочек ушей.

Следующий этап — интенсивный массаж, который не может быть рекомендован всем пациентам, так как слабые и болезненные люди его не выдерживают. Двумя руками вы должны делать такие движения, как если бы били по барабану. Движения ладоней и пальцев следуют друг за другом, и обе стороны головы массируются одновременно.

Завершите интенсивный массаж легкими поглаживаниями головы пациента, а затем проведите следующий этап — потягивание волос. Захватите рукой прядь волос и слегка потяните ее, то же самое проделайте со следующей прядью, и так далее. Этот прием оживляет и укрепляет корни волос, но только после масляного массажа. Никогда не делайте этого с сухими и неподготовленными волосами.

## *Лечебный массаж*

Этот очень нежный массаж обычно делают без масла. Он состоит в наложении ваших рук на лоб пациента или какую-либо больную часть тела и в легком поглаживании. Тот, кто это делает, должен иметь твердое намерение излечить человека и помочь ему избавиться от недомогания. Такой мягкий массаж, производимый членом семьи или другом, приносит больному утешение и успокоение. Он очень хорошо помогает при лечении психических расстройств и расстройств, связанных с избытком питты. При проведении этого массажа руки только слегка касаются пациента. Лечебный эффект достигается не столько механическим воздействием, сколько любовью того, кто делает массаж, и его желанием пЬмочь. Поэтому добрые и нежные от природы люди могут добиться особенно хорошего эффекта. Этот массаж можно делать на любой части тела.

## *ЙОГА*

Давайте сначала поговорим о том, что такое йога и как она связана с Аюрведой. Прежде чем мы попытаемся понять йогу, важно постигнуть основную мысль учения санкхья и рассмотреть понятия самскары, кармы и самсары, уже описанные в главе 1. Целью йоги является достижение бессмертия, что означает освобождение от самсары — круговорота жизни и смерти.

Путь к достижению вечной цели йоги долог и труден. Он предполагает огромные индивидуальные усилия, необходимые для того, чтобы достигнуть контроля над чувствами и разумом. Это духовное развитие невозможно без здорового тела и мощного разума. Если человек нездоров, его нездоровье сказывается и на его разуме, и он не может прийти к более высокому состоянию сознания. Тело считается священным, поскольку оно вмещает душу, которая не подвержена разрушению, неизменна и является частью Пуруши. Йога учит гармоничному развитию тела и разума и установлению их связи с космосом. Тело вместе с чувствами и разумом является причиной тех проблем, которые преследуют нас в этом мире, но свободу можно получить, только достигнув, с помощью сознательных усилий, контроля над чувствами. В классической литературе эта идея проиллюстрирована так:

Тело подобно колеснице,
Которой владеет душа,
Интеллект ею правит,
Разум действует как вожжи,
Что до лошадей, то это чувства,
Мир — их арена*.

Интеллект (возничий) должен управлять лошадьми (чувствами) с помощью вожжей (разума), чтобы доставить колесницу (тело) вместе с ее владельцем (душой) к своей цели (Абсолюту). Эта иллюстрация разъясняет, что физическое состояние очень важно для достижения любой духовной цели, поскольку никакая колесница не сможет ехать без лошадей. Поврежденная колесница или непослушные лошади не привезут возничего к цели. Необходимо поддерживать колесницу в хорошем состоянии и править лошадьми с помощью поводьев (разума), иначе колесница не довезет своего владельца к месту назначения.

Важно достичь гармонии нашего микрокосма с макрокосмом, чтобы осознать наш внутренний свет и силу души, которая превыше этого постоянно меняющегося, преходящего материального мира. В Аюрведе различные упражнения йоги помогают сохранить равновесие между телом, разумом и индивидуальной душой ради установления гармонии с космосом. Как для йоги, так и для Аюрведы характерен холистический

подход к жизни и мирозданию, и ни та ни другая не стремятся к благоденствию тела как такового. Они занимаются нашим существованием как единым целым. Эта идея проиллюстрирована табл. 3. В данном контексте мы имеем дело с некоторыми упражнениями йоги, пранаямой и упражнениями на концентрацию. Все они сориентированы на хорошее физическое и душевное состояние, а также выполняют терапевтические функции.

Упражнения йоги (йогабхьяса), позы йоги (йогасаны) и дыхательные упражнения (пранаяма) дают энергию внутренним и внешним органам и обновляют их, а также умиротворяют разум. Они способствуют неограниченному притоку энергии в тело и создают его гармоническую связь с космической энергией.

Для аюрведического образа жизни важно постичь принципы йоги и выучить некоторые основные упражнения. Если вы не готовы выполнять описанные здесь упражнения йоги, а ваше тело недостаточно гибко, вам придется насиловать себя, а это принесет больше вреда, чем пользы. Йога запрещает принуждение. Все движения связаны с дыханием и концентрацией разума на конкретном упражнении. Упражнения и позы йоги координируют разум и тело и помогают познать себя. Поэтому мне хотелось бы, чтобы вы шли к познанию и развивали тело без принуждения, постепенно. Далее приводятся некоторые упражнения йоги, и объясняется их действие.

| | |
|---|---|
| 1. Яма(воздержанность) | A. Ахимса: не убей, не причини другим больB. Сатья: правдивостьC. Астея: не украдиD. Брахмачарья: сдержанность, т.е. умение не поддаваться импульсам или желаниямE. Апариграха: не домогайся, т.е. не ищи наслаждений |
| 2. Нияма(самодисциплина) | A. Шауча: очищение (физическое, духовное)B. Сантоша: удовлетворенностьC. Тапа: строгостьD. Джана: мысленное повторение мантрыE. Ишварапранидханад: глубокая преданность Ишваре |
| 3. Асаны(позы йоги) | Специфические положения тела, разработанные йогой. При продолжительных занятиях они выполняются без напряжения и |

| | |
|---|---|
| | приносят удовольствие. |
| 4. Пранаяма(дыхание) | Распространение жизненной энергии. Эти упражнения включают в себя постепенное замедление дыхательного ритма, увеличение интервалов между вдохом и выдохом и наоборот. |
| 5. Пратйахара (самообладание) | Безразличие чувств по отношению к их объектам и единообразие чувств с природой разума. Объекты чувств — это цвет для зрения, звук для слуха и т.д. |
| 6. Дхарана (внимание) | Концентрация мыслительных процессов на внутреннем пространстве (деша). |
| 7. Дхьяна(созерцание) | Постоянное состояние дхарана. |
| 8. Самадхи (медитация) | Состояние транса, когда йог полностью погружается в духовное бытие, разрывая все связи с материальным миром. |

Табл.3. Краткое изложение восьми практик Аштанга-йоги. Нельзя найти точного эквивалента в английском языке для последних трех упражнений. Однако мы попытались дать перевод в виде тезисов. Эти слова лучше выучить.

## *СУРЬЯ НАМАСКАРА (обращение к солнцу)*

Солнце снабжает нас энергией для жизни и здоровья. Солнце символизирует время, так как восход и заход солнца отмечают начало и конец дня. В Риг-веде, старейшей из четырех Вед, говорится: «Наблюдая изо дня в день восход солнца, мы будем всегда оставаться чистыми в наших помыслах»*. В Атхарва-веде, которая в значительной степени посвящена медицине, молитва, обращенная к первоэлементу воды, гласит: «Дай мне лекарство, чтобы я сохранил здоровье и мог продолжать видеть солнце долгое время»**.

Растения и животные растут благодаря солнечной энергии. Мы потребляем эту энергию в виде пищи. Солнечный свет дает нам возможность видеть окружающий мир. С помощью упражнений сурья намаскара мы достигаем единения с космической энергией.

Сурья намаскара всегда выполняется лицом к солнцу. После

захода солнца надо стоять лицом к западу. Это упражнение включает в себя двенадцать последовательных позиций, которые омолаживают организм и увеличивают продолжительность жизни. Если упражнения, составляющие сурья намаскара, правильно выполняются по 15 минут ежедневно, они оказывают благотворное действие на все тело и увеличивают жизненный тонус. Они помогают обнаружить отсутствие гибкости или скрытую боль в какой-либо из частей тела, включая внутренние органы.

Упражнения йоги выполняют натощак, при этом следует заблаговременно опорожнить мочевой пузырь и кишечник. В сурья намаскара двенадцать различных поз. Удобнее сначала выучить их по отдельности, а затем объединить. Вы должны научиться выполнять двенадцать поз плавно, непринужденно переходя от одной к другой. После освоения этой стадии вы

должны научиться во время выполнения этих позиций концентрироваться на форме и энергии солнца.

## *Позиция 1*

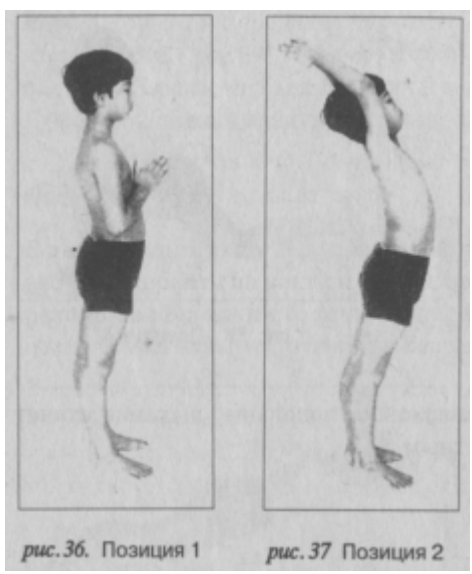


*рис. 36.* Позиция 1 *рис. 37* Позиция 2

Стойте прямо со сложенными кистями, которые должны касаться середины грудной клетки. Ноги слегка расставлены. Постарайтесь полностью расслабиться и следите, чтобы ваши плечи и руки не были зажаты или напряжены (рис. 36). Как только вы почувствуете, что полностью расслабились, сконцентрируйтесь на образе солнца и представьте, что оно находится между вашими глазами в аджнья-чакре. Когда вы

полностью сконцентрируетесь, то почувствуете легкое колебание в теле. Ваше дыхание автоматически замедлится.

### *Позиция 2*

Медленно поднимайте сложенные кисти рук вверх, голова находится между руками. Сохраните это положение и прогнитесь назад. Следите, чтобы прогибалась лишь верхняя часть тела, ноги должны быть прямыми, а голова не должна запрокидываться дальше, чем руки (рис.37). Фактически, руки почти закроют ваши уши, и это положение должно сохраняться при прогибе. Наклоняйтесь назад насколько это вам удобно. Воздух при этом положении выталкивается из легких. Если

*рис. 38* Позиция 3

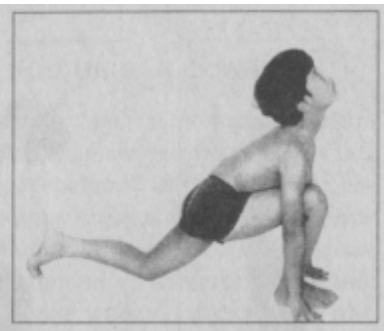


*рис. 39* Позиция 4

вы останетесь в этом положении подольше, дыхание станет медленным и поверхностным.

### *Позиция 3*

Медленно выходите из позиции 2, выпрямляя тело. Когда выпрямитесь, разожмите кисти и выпрямите руки, обращенные ладонями вперед. Дайте себе время для двух или трех глубоких вдохов в этом положении. Теперь медленно нагнитесь вперед, а затем вниз, пока не достанете до земли двумя руками по обеим сторонам стоп (рис.38). Ваши ноги должны оставаться прямыми, а колени не должны быть согнуты. Во время выполнения этой позиции вы выдыхаете. Если вы остаетесь в этой позе немного дольше, продолжайте дышать медленно. Никогда не старайтесь насильно задержать дыхание и не старайтесь дотянуться до земли, если это вам трудно, так как могут возникнуть неприятные ощущения в ногах и плечах. Совершенству в выполнении поз достигается путем регулярных тренировок.

## *Позиция 4*

Из позиции 3, медленно выдыхая, перейдите в позицию 4, перенося свой вес на кисти рук и одну ногу и одновременно отставляя другую ногу назад. Выпрямите отставленную ногу, поставив колено и переднюю часть стопы на землю, и прогните голову назад (рис. 39). (Обычно в позиции 4 вытягивается правая нога. Важно, чтобы в позиции 9 вы вытянули другую ногу.) В этом положении воздух частично выходит из легких.

## *Позиция 5*

В этой позиции ваше тело должно образовать прямую линию, а вес тела перейти на кисти и переднюю часть стоп (рис.40). Переходим в положение 5, начиная переносить вес тела на кисти и вытягивая назад вторую ногу. Вес тела распределяется между кистями и пальцами ног, а тело образует прямую наклонную линию. Не поднимайте голову вверх, она должна находиться на одной линии с телом. Дыхание свободное.

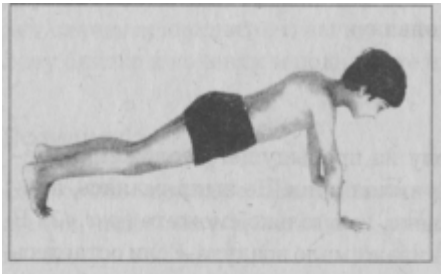


*рис. 40* Позиция 5

*рис. 41* Позиция 6

## *Позиция 6*

Эта позиция называется также саштанга пра-нам, что означает приветствие восемью частями тела. Медленно

выдохните, опуститесь из предыдущего положения на землю так, чтобы всеми восемью частями тела коснуться земли. Четыре части тела уже касались земли в предыдущей позе (две стопы, две кисти). Теперь земли также касаются два колена, грудная клетка и лоб (рис. 41). Живот и бедра остаются слегка приподнятыми. Вы мо-

*рис. 42* Позиция 7

*рис. 43* Позиция 8

жете задержать дыхание, если находитесь в этой позе очень короткое время, либо дышать очень медленно, если остаетесь в этом положении немного дольше.

### *Позиция 7*

Медленно поднимите голову из предыдущего положения, перенося вес на кисти и выпрямляя руки. Не выпрямляясь, прогните голову назад так далеко, как только сможете (рис.42). В этой позиции легкие удерживают мало воздуха. Если остаетесь в этом положении дольше, дышите неглубоко.

### *Позиция 8*

В этой позиции тело образует нечто вроде холмика. Из предыдущей позиции медленно опустите голову и приподнимайте среднюю часть тела вверх, перенося вес на руки и ступни. Голова должна оставаться между руками, а ступни стоять на земле всей поверхностью (рис.43). Тело образует две Ьрямые линии: одна от ступней до основания спины, которое является высшей точкой холмика; а вторая — от основания спины до кистей. Таким образом тело представляет собой как бы две стороны треугольника. Дыхание медленное.

### *Позиция 9*

Положение тела такое же, как в позиции 4. Не забудьте только, что надо вытянуть другую ногу. Из предыдущей позиции подтяните одну ногу вперед, сгибая ее в колене. Вторая нога опирается на землю коленом и передней частью ступни, как в позиции 4. Голова откинута назад.

### *Позиция 10*

Положение то же, что в позиции 3. Из предыдущей позы перенесите вытянутую ногу вперед и поставьте стопу параллельно другой стопе между двумя кистями. В это время ваше тело будет слегка приподнято, и вы наклонитесь вперед. Держите голову близко к коленям и поднимите спину.

### *Позиция 11*

Повторение позиции 2. Выпрямите тело из предыдущего положения, поднимите руки вверх, соедините кисти и выгнитесь назад.

### *Позиция 12*

Эта последняя позиция сурья намаскара — возвращение в положение 1, т.е. в стойку прямо со сложенными кистями.

Эти двенадцать положений вместе создают одну намаска-ру. Рекомендуется повторять все упражнения по 12 раз ежедневно. После одного цикла дайте себе немного отдохнуть в положении 1. Потребуется довольно продолжительное время, пока вы достигнете совершенства и легкости в выполнении всех 12 позиций. Не прилагайте чрезмерных усилий, старайтесь не переутомляться. Изучайте каждую позицию. Затем научитесь сменять одну позицию другой плавно и правильно, как описано выше. Помните, что ступни должны оставаться на месте исходного положения. Если, например, в позиции 4 вы вытягиваете ногу назад, то передняя ступня должна оставаться на том самом месте, что в позиции 1. Точно запомните, где находились ваши ступни, когда вы начинали упражнения. Если они при исполнении последней позиции, стоят на другом месте, значит, вы делаете ошибки при переходе из одной позиции в другую.

После выполнения сурья намаскары полежите некоторое

время в позе шава асана, чтобы ощутить благотворное действие упражнения.

Замечание: в разных школах йоги существует много версий сурья намаскары. В моей версии я не настаиваю на том, чтобы один вздох соответствовал выполнению одной позиции. Обычно дыхание автоматически регулируется положением тела. Я считаю, что пролонгированные позиции являются более полезными, чем быстрые, привязанные к одному вздоху. В последнем случае вы либо задыхаетесь в конце, либо выполняете упражнения слишком быстро.

Целебное воздействие: установлено, что сурья намаскара заряжает энергией внутренние и наружные органы, помогает обнаружить скрытые нарушения, приводит разум в гармонию с космической энергией. Регулярные упражнения помогают вылечить запоры, устранить проблемы с менструациями и незначительные расстройства пищеварения. Они улучшают общее состояние, способствуют оздоровлению и долголетию. Исходя из моего и чужого опыта, я бы добавила, что упражнения сурья намаскара придают жизненные силы и энергию, если выполняются правильно, регулярно и 12 раз подряд ежедневно.

Теперь я опишу некоторые специфические упражнения йоги, которые можно использовать для устранения некоторых часто встречающихся проблем со здоровьем, а женщинам они помогут решить проблемы с менструацией, беременностью и менопаузой.

## *ДЖАЛ НЕТИ*

Джал нети — это упражнение йоги для очищения носовых пазух водой. Я привожу его описание здесь, потому, что многие люди жалуются на гайморит и аллергический насморк. Упражнения джал нети совместно с другими мерами могут предотвратить и ликвидировать подобные нарушения.

Для выполнения этого упражнения вам нужен небольшой сосуд с носиком. Наполните его чистой питьевой водой. Температура воды должна быть чуть выше комнатной. Слегка наклоните голову назад, затем влево и затем слегка вперед. Расслабьтесь в этом положении и свободно дышите открытым ртом.

Рис.44. Упражнение джал нети

Вставьте носик сосуда в правую ноздрю и мягко наклоните его. Дайте воде войти через правую ноздрю и выходить через левую (рис. 44), продолжая наклонять сосуд до тех пор, пока он не опустеет. Прочистите нос, чтобы очистить пазухи. Затем повторите то же самое, прогоняя воду из левой ноздри в правую.

Замечание: джал нети активизирует секрецию клеток слизистой оболочки носовых пазух, и после этого упражнения выделяется немного слизи. Выплюньте ее и несколько раз высморкайте нос. Вы должны сразу же почувствовать легкую прохладу. Благодаря джал нети клетки эпителия слизистой оболочки носовых пазух активизируются, и это упражнение стимулирует их защитные силы для борьбы с различными вирусами, бактериями и загрязненным воздухом. После джал нети некоторые из вас могут почувствовать, что у вас значительно улучшилось обоняние. Вы сможете различать запахи, которых ранее не ощущали. Иногда это называют «небесным чувством обоняния». Из моего собственного опыта я убедилась, что процесс очищения носовых пазух водой активизирует сенсорные клетки и человек становится способным обонять почти неразличимые запахи, например запахи внутренних органов тела.

Предостережение: советуем научиться этому упражнению с учителем. Если положение головы недостаточно точное, чтобы обеспечить перетекание воды из одной полости в другую под действием силы тяжести, возникает опасность попадания воды в дыхательное горло. Это может вызвать затруднение дыхания и кашель.

Целебное воздействие: как я уже сказала, джал нети лечит носовую полость, повышает сопротивляемость к инфекциям и раздражениям. Поэтому оно особенно полезно людям, склонным к аллергиям, связанным с дыханием (реакция на пыль, сенная лихорадка и т.д.). Поскольку это упражнение очищает носовые пазухи и обеспечивает свободный проход воздуха, оно оказывает благотворное действие и на головной мозг. Людям, склонным к простудам, очень рекомендуется регулярно делать джал нети.

## *ШИРСАСАНА (стойка на голове)*

Большая часть людей считает выполнение классической ширсасаны, или стойки на голове, слишком трудным. Предлагаемая версия относительно несложная. Делайте эту позу либо на ковре, либо подложив под голову шерстяное одеяло или тонкую подушку.

Сядьте на корточки и слегка нагнитесь вперед, рукй поставьте перед коленями и упритесь ладонями в землю. Потом наклонитесь вперед еще немного, так, чтобы опереться грудью на верхнюю часть рук. Постепенно переносите вес тела на эту часть рук, одновременно опуская голову между руками. Упритесь макушкой в пол и медленно приподнимайте тело, перенося вес на руки. Согните колени и поставьте их на согнутые в локтях руки (рис. 45). Тогда ноги будут висеть в воздухе, а тело обопрется на голову. Поначалу, осваивая это упражнение, оставайтесь в таком положении несколько секунд, затем постепенно увеличивайте время стояния на голове.

Предостережение: эта поза

Рис.45. Стойка на голове.

противопоказана при нарушениях в шейном отделе позвоночника, а также если у вас простуда или кашель. Не оставайтесь в этой позе дольше, чем необходимо — при возникновении неприятных ощущений, в особенности головокружения, сразу выходите из нее. Рекомендуем изучать эту позу под руководством учителя.

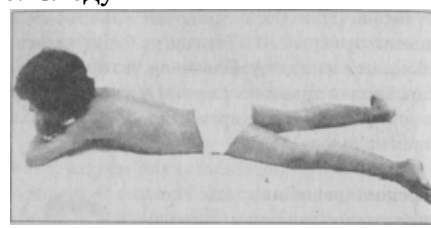
Лечебное воздействие: эта поза улучшает циркуляцию крови в мозге, и потому укрепляет нервную систему. Она также способствует притоку сил, улучшению циркуляции крови в целом и омоложению лица.

## *МАКАРАСАНА (поза крокодила)*

Это расслабляющая поза, которую можно выполнять для отдыха после стойки на голове.

Лягте на живот, разведя ноги на некоторое расстояние так, чтобы пятки смотрели друг на друга, а пальцы ног — в стороны. Теперь скрестите обе руки таким образом, чтобы ваша правая кисть была на левом плече, а левая кисть — на правом. Обопритесь подбородком о перекрещенные руки, закройте глаза и полностью расслабьтесь (рис. 46). Почувствуйте, что ваше тело становится все тяжелее и тяжелее. Следуй-

Рис. 46. Поза крокодила.



те мысленно за ритмом дыхания. Не отвлекайтесь, не позволяйте мыслям блуждать. Через несколько минут медленно встаньте.

Лечебное воздействие: эта расслабляющая поза полезна при усталости или напряжении. Она рекомендуется при гипертонии. Люди, страдающие расстройством сна или бессонницей, должны выполнять эту позу перед отходом ко сну.

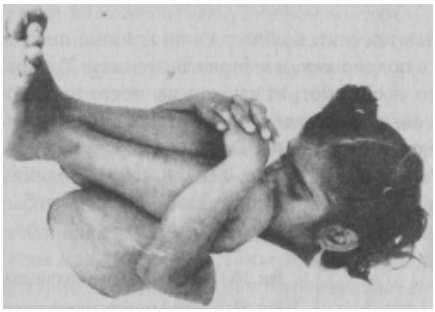
## *ПАВАНАМУКТА АСАНА (ветрогонная поза)*

Эта поза способствует освобождению кишечника от газов. Лягте на спину, полностью расслабьтесь. Теперь медленно согните одну ногу и подведите колено к грудной клетке. В этом положении задержите дыхание на вдохе. Обхватите обеими руками согнутую ногу и сомкните кисти. Оставайтесь в этом положении несколько секунд, а затем выдохните. Согните шею и коснитесь колена носом (рис.47). Медленно вернитесь в исходное положение и затем проделайте то же самое с другой ногой. На следующем этапе нужно повторять то же движение обеими ногами (рис. 48).

Лечебное воздействие: эта поза помогает выпустить скопившийся в кишечнике воздух, расслабить кишечник и лечить метеоризм; способствует очищению пищеварительного тракта.

Рис. 47. Ветрогонная поза.

Рис. 48. Второй элемент



ветрогонной позы.

## *КОНАСАНА В САРВАНГАСАНЕ (угловая поза)*

Слово «кона» означает «угол» (например, треугольника). Существует несколько угловых поз, которые принимают во время исполнения разных упражнений. Эта поза, в частности, выполняется в положении сарвангасаны, чтобы выпустить воздух из матки, а также для тренировки органов мочеполовой системы. Лягте на спину, руки по бокам, ноги вместе. Расслабьтесь и медленно поднимайте ноги, а когда они образуют прямой угол с телом, задержите их на несколько секунд в этом положении. Затем подтяните ноги к голове, при этом талия слегка приподнимается. Упритесь кистями в область спины ниже поясницы, чтобы обеспечить поддержку, и выпрямляйте ноги. Теперь ваше тело вытянуто, носки смотрят вверх, а вес всего тела приходится на плечи, шею и затылок. Теперь разведите ноги как можно больше в стороны (рис. 49). В этом положении дыхание будет медленным и поверхностным. Теперь, сгибая колени, начинайте медленно соединять стопы таким образом, чтобы по

Рис. 49. Угловая поза.

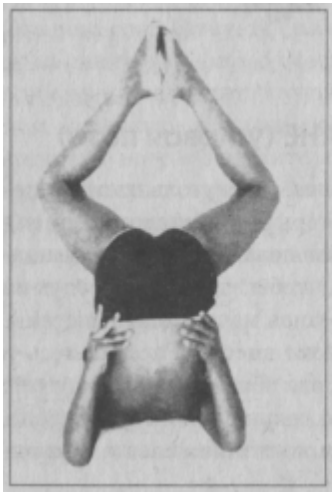


*Рис. 50.* (слева) сведите ступни вместе.

*Рис. 51.* (снизу) медленно опустите ступни.

дошвы были обращены друг к другу (рис. 50). Так же медленно опустите соединенные стопы как можно ниже (рис.51). Останьтесь в таком положении несколько секунд. Несколько раз поднимите и опустите соединенные стопы (см. на стрелки). Эти упражнения для внутренних органов нижней части живота способствуют удалению воздуха из матки. Когда ступни находятся в нижнем положении (рис.51), женщинам следует сжимать и расслаблять вагинальную мускулатуру[23]. Обычно дыхание автоматически согласуется с ритмом движений, но ни в коем случае не пытайтесь надолго задерживать дыхание. Вы не должны испытывать ощущение нехватки воздуха. Также дыхание не должно быть слишком частым — это свидетельствует о том, что нагрузка для вас слишком велика. Поэтому старайтесь осваивать позы постепенно.

Предостережение: это упражнение противопоказано при проблемах с верхним отделом позвоночника, травмах в области плеч.

Лечебное воздействие: это упражнение особенно полезно для органов мочеполовой системы. Женщинам советуем делать его регулярно, особенно как подготовительное упражнение перед зачатием для нормальной беременности: оно увеличивает подвижность тазобедренных суставов и поэтому способствует более легким родам.

Рис. 52. Вытяните руки и дотроньтесь до пальцев ног.

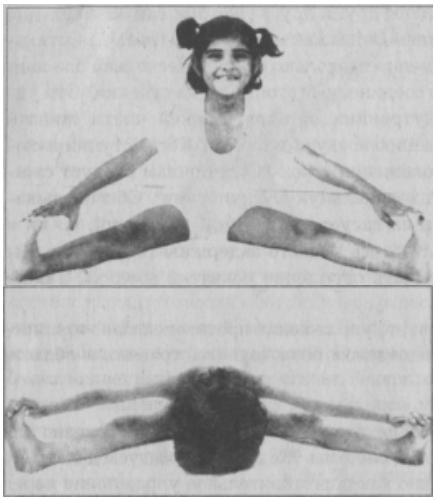


Рис. 53. Наклонитесь как можно больше.

Рис.54. Сохраняйте положение сидя, удерживая кистями рук сведенные вместе ступни.

***УПАВИСТХА КОНАСАНА (угловая поза при выпрямленном положении тела)***

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой, и положите ладони на бедра. Сделайте несколько глубоких вздохов и расслабьтесь. Во время выполнения упражнения важно постоянно следить за правильным положением спины: позвоночник выпрямлен, плечи расправлены. Медленно разведите ноги в стороны насколько получится, потянитесь руками к кончикам пальцев ног (рис.52). Спина при этом должна оставаться прямой. Дыхание медленное: Останьтесь в этом положении сколько сможете. Если у вас достаточно гибкое тело, попробуйте коснуться лбом пола (рис.53).

Целебное воздействие: эта асана оказывает благотворное действие на грудную и брюшную области, увеличивая подвижность тазобедренных суставов, что способствует

облегчению родов. Это хорошая тренировка для внутренних органов, расположенных в нижней части брюшной полости, в особенности для мочеполовой системы. Матка становится более эластичной, поэтому увеличивается ее полезный объем, а это способствует свободному движению плода. Эту позу, как и предыдущую, рекомендуется выполнять для подготовки к зачатию и вынашиванию плода.

## *БАДХИ КОНАСАНА (положение сидя со скрещенными ногами)*

Эта асана может быть продолжением упражнения упавистха конасана. Сидя на полу, удерживайте спину в строго вертикальном положении, а ноги — прямыми и разведенными в стороны, как это было описано ранее. Медленно сводите стопы ног таким образом, чтобы сначала они были обращены одна к другой. При этом колени будут сгибаться, и в конце концов ступни должны соприкоснуться. Плотно сожмите сведенные ступни обеими руками и удерживайте их в таком положении. Затем подтяните руками сомкнутые ступни как можно ближе к паховой области — настолько близко, насколько это окажется для вас возможным (рис. 54). Приняв это положение, следует расслабить все мышцы, но спина должна оставаться в вертикальном положении, а колени — как можно ближе к полу. Выполняя упражнение, дышите медленно и ровно и оставайтесь в этом положении примерно минуту или дольше. Вы не должны испытывать неприятные ощущения.

Целебное воздействие: выполнение этой асаны делает более гибкими и подвижными голеностопные, коленные и тазобедренные суставы. Нагрузка на суставы производится под несколько иными углами, чем в предыдущих упражнениях. Эта поза особенно рекомендуется людям, страдающим нарушениями функций мочеполовой системы, а также (как и две предыдущие позы) для успешного протекания беременности и облегчения родов.

## *ПРАНАЯМА*

Пранаяма является четвертой из восьми поз, составляющих практическую йогу, описанную Патанджали (рис.37). Согласно традициям йоги и Аюрведы, процесс дыхания не сводится к некоему механическому процессу, при котором воздух попадает в организм при вдохе и покидает его при выдохе. Йога и Аюрведа

рассматривают дыхание как процесс, соединяющий нас с космосом. Жизненная энергия космоса обладает способностью проникать повсюду, и воздух, которым мы дышим, также пронизан ею. Таким образом, во время вдоха мы вбираем в себя вместе с воздухом жизненную энергию космоса, которая имеет индийское название прана. Осознание сущности процесса дыхания и развитие способности сознательно управлять его ритмом называется пранаяма. Каждому человеку нужно овладеть основными методами пранаямы, чтобы научиться использовать силу разума для оздоровления и исцеления.

Чтобы овладеть практическими упражнениями пранаямы, прежде всего необходимо освоить приемы координации процесса дыхания с мыслительным процессом. Процесс мышления и процесс дыхания связаны друг с другом воедино, и необходимо уметь управлять одним с помощью другого. Для выполнения упражнения следует сесть на пол (лучше со скрещенными ногами) и расслабиться. При этом дышать нужно в обычном для вас ритме. Затем следует сконцентрировать свои мысли на процессе дыхания. Вы умозрительно должны представлять движение воздуха, который поступает в ваше тело. Ощущать прану (или жизненную энергию), которой наполнен находящийся внутри вас воздух, и мысленным взором прослеживать весь путь его движения внутри вашего тела, начиная с момента поступления и заканчивая моментом полного выдоха. Существуют четыре фазы пранаямы, которые следует продлевать с помощью сознательных усилий. Старайтесь вдыхать медленно и размеренно. После окончания вдоха следует вторая фаза — задержка дыхания. Третья фаза — медленный размеренный выдох, а четвертая — снова задержка дыхания. Другими словами, надо стараться увеличивать временные интервалы между вдохом и выдохом.

Далее мы более подробно рассмотрим четыре простых практических упражнения пранаямы, которые вы сможете без труда выполнять самостоятельно с утра и перед сном. Выполнение этих упражнений приводит к достижению душевного равновесия и умиротворенности, а также способствует крепкому и благотворному сну.

1) Сядьте на пол и расслабьте мышцы. Предпочтительно сидеть со скрещенными ногами, или в позе падмасана (рис. 55). Положите ладони на колени или вытяните руки так, чтобы на коленях покоились запястья. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы спина была прямой, а плечи расправлены. Ослабьте напряжение в мышцах и начинайте медленно и плавно вдыхать в себя живительный воздух. Вдох должен быть настолько глубоким,

насколько это возможно, но при этом вы не

Рис. 56. При вдохе и выдохе левой ноздрей зажмите правую безымянным пальцем правой руки.

должны испытывать неприятных ощущений. Когда ваши легкие наполнятся, задержите ненадолго дыхание и при этом расслабьте те мышцы плечевого пояса и спины, которые во время вдоха были в напряженном состоянии. Когда вы почувствуете, что больше не можете удерживать воздух, выпустите его медленно и равномерно. Дайте выйти всему воздуху и сделайте небольшую паузу перед началом следующего цикла. При этом глаза должны быть закрыты, а сознание полностью сосредоточено на процессе дыхания. Вам надо полностью закрыться от внешнего мира и всецело сосредоточиться на космической жизненной энергии, входящей в ваше тело. Упражнение следует повторить пять-шесть раз или больше.

Рис.55. При задержке дыхания после вдоха и после выдоха за жмите ноздри большим и безы мянным пальцами.

\

2) Второе упражнение пранаямы выполняется так же, как и первое, только при задержке дыхания, как на вдохе, так и на выдохе, вы должны плотно закрыть ноздри большим и безымянным пальцами, чтобы быть уверенным, что воздух не поступает в легкие и не выходит из них. Когда вы почувствуете, что легкие до отказа наполнились воздухом, медленно поднимите правую руку и зажмите ноздри. Когда вы захотите выдохнуть, плавно опустите руку на колено, в первоначальное положение, чтобы не держать ее около носа в напряженном состоянии. После выдоха закройте ноздри снова, но на этот раз следует пользоваться большим и безымянным пальцем левой руки (рис.

55).

В процессе тренировки и выполнения упражнений вы должны стараться продлить каждую из четырех фаз дыхательного цикла. Не прилагайте чрезмерных усилий, выполняйте упражнение легко и свободно. Нужный результат достигается постепенно, благодаря регулярной тренировке. Вы должны быть полностью расслаблены. Если же ваши мышцы и другие части тела будут напряжены, вы затратите на выполнение упражнения больше сил, а способность получить и удержать жизненную энергию из воздуха будет значительно снижена.

3) Это упражнение включает в себя те же четыре фазы дыхательного цикла, которые были описаны ранее, но при этом одна ноздря открыта, а другая закрыта большим пальцем. Примите исходное положение тела и, медленно подняв левую руку, закройте большим пальцем левую ноздрю. Теперь проделайте все четыре фазы первого дыхательного цикла упражнения пранаямы через правую ноздрю. Причем во время второй и четвёртой фазы, когда нужно закрывать обе ноздри, используйте большой и безымянный пальцы левой руки. Проделайте это упражнение пять-шесть раз или больше, а затем медленно опустите левую руку в исходное положение на колене. После небольшого перерыва повторите упражнение, вдыхая и выдыхая через левую ноздрю и зажимая правую ноздрю правой рукой. Это упражнение способствует очищению двух из трех главных энергетических каналов тела, о которых мы уже говорили в разделе о массаже.

4) Третий энергетический канал — прямой. Он проходит между левым и правым каналами, которые пересекаются в шести разных точках центрального канала. После очищения правого и левого энергетических каналов выполняется упражнение, необходимое для приведения в равновесие трех природных свойств. Выполняя это упражнение, первый вдох сделайте правой ноздрей, а выдох — левой. При следующем цикле наоборот: вдыхайте воздух левой ноздрей и выдыхайте правой, и так далее. При этом жизненная энергия циркулирует в теле, и ее поток захватывает три основных канала и активизирует чакры (узловые энергетические точки), которые находятся в местах пересечения трех энергетических каналов.

Целебное воздействие: дыхательные упражнения пранаямы обеспечивают гармонию тела и ума. Они укрепляют нервную систему, улучшают память, дают спокойствие духа и долговечность, оказывают помощь при лечении головных болей. С помощью упражнений пранаямы можно излечить некоторые инфекционные заболевания носоглотки и повысить устойчивость

человека к простудам и респираторным заболеваниям.

Вообще же дыхательные упражнения применяют в ходе лечения многих недугов, что описывается ниже. Для усиления терапевтического эффекта дыхательных упражнений надо научиться направлять жизненную энергию, которая находится в вашем организме, к разным частям тела. Например, направьте жизненную энергию в голову и заставьте ее там циркулировать. Если вы ранены или ушиблись, направьте жизненную энергию в поврежденное место и задержите ее там. Однако для того чтобы использовать дыхательные упражнения в лечебных целях, нужно овладеть искусством пранаямы путем ежедневных тренировок и развить те свойства ума, которые есть у каждого человека, но из-за недостатка усилий как будто спят. Концентрируясь на жизненной энергии, мы приводим ум в состояние покоя, а в этом состоянии ум имеет ту же природу, что и душа, представляя собой внутреннюю силу, энергию, или шакти. Чтобы пробудить эту силу, надо овладеть искусством управления умом с помощью практики пранаямы. Мы еще не раз коснемся этого вопроса в следующих разделах книги.

6

## *ПРИВЫЧКИ И УМЕРЕННОСТЬ*

Аюрведический образ жизни представляет собой целостную систему поддержания здоровья тела, ума и духа. Природная конституция определяет состояние души и тела, а ключ к крепкому здоровью — координация ритма состояний души и тела с ритмом мироздания. Равновесие дош в теле поддерживается координацией изначальной природы человека (в аюрведическом смысле) с внешними факторами (место, время, питание, поведение и т. п.). Вы уже имеете представление о том, что нужно делать, чтобы выявить внешние факторы, вызывающие нарушения нормальной жизнедеятельности организма. Вы узнали о важной роли гигиены и внутреннего очищения в поддержании равновесия трех дош, а также о том, как сделать здоровыми и укрепить тело и ум. Теперь мы поговорим об умеренности и воздержании — свойствах, которые также играют крайне важную роль в сохранении здоровья.

Роль питания в сохранении здоровья очень велика, и в этой книге обсудить эту Тему во всех подробностях невозможно. Мы займемся лишь общими принципами питания. Сравнивая болезни, которыми люди болели пятьдесят лет назад, с наиболее часто встречающимися современными заболеваниями, мы видим

заметное различие. В прошлом люди больше страдали от экзогенных болезней, связанных с отсутствием гигиены, ныне же преобладают внутренние и психические заболевания. Лишь наиболее отсталые современные сообщества повторяют картину прошлого. Мне стало это особенно очевидно, когда я работала с жителями трущоб в окрестностях Дели. Эти люди часто болеют малярией, холерой, тифом и т. п., но никто из них никогда не жаловался на боли в спине или в шее, на язву желудка, колит, диабет, бессонницу или депрессию. В то же время многие страдают расстройствами здоровья, вызванными недоеданием, а поскольку бедняки не в состоянии обеспечить полноценное питание детей, их болезни часто связаны с авитаминозами, недостатком минералов и белка. В то же время состоятельные жители Индии болеют теми же болезнями, что и состоятельные жители западного мира. Во всем мире и богатые, и бедные обычно питаются неправильно, хотя и по-разному. Болезни богатых, как правило, связаны с чрезмерным и нерегулярным потреблением пищи, а также с потреблением алкоголя, никотина, лекарственных препаратов. Подход к питанию в западном мире изменился после Второй мировой войны в связи с развитием новых технологий в пищевой промышленности. Я уже говорила о том, что современную западную цивилизацию можно назвать вата-ориентированной. Эти недавно установившиеся нормы — еда наспех, продукты быстрого приготовления, произведенные с помощью различных технологических ухищрений и с добавлением консервантов, — вступают в противоречие с требованиями аюрведического образа жизни.

## *КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО ЕДЫ*

Соблюдение требований Аюрведы относительно питания заключается не в том, чтобы есть пресную, безвкусную пищу, стать вегетарианцем или аскетом. Оно заключается в том, чтобы поддерживать равновесие между количеством и качеством пищи и питаться в соответствии с местом, временем и вашей природной конституцией. Всегда помните: если еда приятна на вкус и вы получаете от нее удовольствие, то это отнюдь не означает, что ее нужно съесть как можно больше. Удовольствие может обернуться болезнью. Когда вы чувствуете, что хочется съесть больше, чем нужно, говорите себе: «Я хочу, чтобы удовольствие осталось удовольствием. Я не хочу, чтобы оно обернулось потом несварением, болью в желудке и расстройством печени. Поэтому я съем столько, сколько требуется моему телу, и не более того».

Другой крайностью, противоположной постоянному перееданию, является новомодная манера все взвешивать, отмеривать и считать калории. Человек — не машина, которой требуется строго определенное количество масла, воды и горючего. Количество пищи может меняться в зависимости от внешних и внутренних факторов. У каждого из нас есть собственные желания, эмоции, вкусовые пристрастия, а процесс еды всегда связан с социальной активностью и удовольствием. Если вы непрерывно занимаетесь взвешиванием и отмериванием продуктов, еда просто не доставит никакого удовольствия. Вместо этого следует развить чувствительность к требованиям собственного организма — количество и качество еды должно соответствовать его потребностям. Как только вы почувствовали приятное удовлетворение от еды, надо остановиться. При постоянном перееданию постепенно развивается чрезмерный аппетит. С другой стороны, при недоедании аппетит угасает, что может оказаться столь же вредным для здоровья.

У многих детей существует проблема отсутствия аппетита: они съедают совсем немного, и аппетит сразу пропадает. Вначале такие дети просто плохо едят — из-за некоторого недомогания, по причинам эмоционального характера или из-за однообразия пищи. Со временем телесный огонь (пищеварительная сила) у них угасает, особенно если ребенок принадлежит к типу капха. В дальнейшем такие дети страдают хроническим отсутствием аппетита. Таким образом, недоедание может оказаться не менее опасным, чем переедание.

Некоторые люди резко сокращают количество пищи, чтобы похудеть. Это также оказывает пагубное воздействие на агни (телесный огонь). Если для каких-либо целей требуется сократить или увеличить потребление пищи, то это нужно делать

постепенно. На лишний вес и тенденцию к перееданию следует обращать внимание немедленно, иначе вы можете попасть в порочный круг. Начало этой вредной привычки могут положить праздники, когда человек переедает в течение нескольких дней подряд. Это вызывает стойкое повышение аппетита, и человек начинает набирать вес.

Нельзя есть, пока не переварилась предыдущая порция пищи: «если человек ест в процессе переваривания пищи, то предыдущая пища перемешивается с последующей, и это нарушает все доши*. Важно также, чтобы промежутки между приемами пищи соответствовали ее количеству. Аюрведичес-кая литература предлагает во время еды представлять себе, что желудок состоит из трех частей: одна треть для твердой пищи, вторая — для жидкой и третья — для ваты, питты и кап-хи. Нужно наполнять

лишь две трети желудка, а одну треть оставлять для трех дош. «Неправильное питание в отношении количества пищи бывает двух типов: недостаточное и чрезмерное. Недостаток пищи вызывает упадок сил, дурной цвет лица и слабоумие. Он вызывает восходящее движение ваты, уменьшает продолжительность жизни, жизнестойкость и иммунитет, оказывает разрушительное действие на тело, ум, интеллект и органы чувств. Избыток пищи, как считают, портит все три доши. Если принимать твердую пищу до полного насыщения, а потом жидкую, также до полного насыщения, то вата, питта и капха, находящиеся в желудке, слишком сильно сжимаются и потому портятся... Нарушение ваты вызывает колики, тяжесть в желудке, боль в теле, сухость во рту, дурноту, головокружение, тугоподвижность, мышечные судороги и спазмы кровеносных сосудов. Нарушение функций питты дает лихорадку, понос, внутренний жар, жажду, помрачение сознания и головокружение. «Испорченная» капха дает рвоту, несварение, лихорадку с приступами озноба, вялость, тяжесть в членах»**.

По поводу употребления в пищу некачественных продуктов в Аюрведе говорится: «Употребление пищи и напитков, являющихся грубыми, холодными, сухими, неприятными на вкус, образующими газы, обжигающими, нечистыми, не сочетающимися друг с другом; или употребление пищи в неположенное время; или когда человек находится под влиянием сильных чувств, таких как страсть, гнев, алчность, смятение, зависть, гордость и страх, — все это также вызывает нарушения здоровья»*.

Основное требование к аюрведическому питанию — сочетание продуктов, обеспечивающее равновесие трех дош. Сбалансированности можно достигнуть, добавляя в пищу соответствующие травы и пряности. Человек должен знать, какая приправа сдвигает баланс дош в ту или иную сторону. Эти свойства пищевых продуктов определяются их расой (вкусом).

Аюрведическое питание способствует избавлению от недугов с помощью сбалансированной (в отношении трех дош) диеты. В этом случае еда является лекарственным средством. Предположим, вы чувствуете жар, и при этом давление у вас понижено. Тогда вам нужно просто выпить много холодной воды с каким-нибудь сладким сиропом. При жаре могут возникать судороги в икроножной мышце и ступнях, связанные с потерей соли. И в этом случае вам нужно просто выпить холодной воды с лимонным соком и солью. Повышенную кислотность желудка можно ликвидировать, выпивая на ночь стакан холодного молока. Чашка горячего чая или кофе может избавить от головной боли, а горячее молоко снимет усталость.

Теперь мы переходим к вопросу согласованности питания с местом и временем. Большое значение имеют географическое положение и климатические условия. Например, в горах питание должно быть совсем другим, чем на морском побережье или в пустыне, потому что в зависимости от условий окружающей среды три доши ведут себя по-разному. Как правило, люди не принимают в расчет это обстоятельство, и поэтому, сме-

нив место жительства, начинают болеть. Условия лесной местности способствуют доминированию ваты, а климат приморских районов — капхи и питты. Климат пустынь сдвигает баланс в сторону доминирования типа вата-питта, горный климат способствует доминированию типа вата-капха, а болотистая местность стимулирует капху. Человек должен тщательно наблюдать за собой, отмечать связь изменений в организме с местообитанием и устранять нарушения с помощью определенной диеты.

При переезде из одной страны в другую мы сталкиваемся не только с переменой климата, но и с изменением обычаев. Поэтому надо тщательно следить за изменениями, происходящими в организме. Например, если вы переехали из холодной страны в жаркую, следует уменьшить общее количество пищи и изменить ее качество. В жарком климате нельзя есть продукты, стимулирующие питту, то есть следует перейти на более жидкую и легкую пищу, употреблять поменьше сыра и побольше фруктов, салатов, холодного йогурта и воды, а также принимать холодные ванны.

Стоит подумать также и о согласовании питания со временем. Первое, что следует принимать во внимание, это возраст. Как вы знаете, для каждого возраста (детства, юности и старости) характерно доминирование той или иной доши, поэтому пища должна соответствовать возрастному периоду. Следует также принимать в расчет время дня, погоду и сезон года.

## *ПЕРЕЕДАНИЕ, АЛКОГОЛЬ И ТАБАК*

Сейчас я хочу обсудить три главные причины нездоровья у представителей обеспеченных слоев населения. Это переедание, злоупотребление алкоголем и никотином. Избыточное потребление пищи и напитков приводит к ожирению и общему ослаблению здоровья. В Аюрведе описаны восемь пороков, которыми страдают тучные люди: «сокращение

продолжительности жизни, неуклюжесть, затруднения в половых сношени-

ях, слабоумие, дурной запах, чрезмерное потоотделение, чрезмерный голод и жажда»*. Далее говорится, что причинами ожирения являются переедание, употребление тяжелой, сладкой и холодной пищи, дневной сон, пьянство, отсутствие физической и умственной нагрузки, а также наследственные дефекты. Излишнее образование жира происходит из-за дисбаланса дхату.

Помните, что лишний вес приходится постоянно таскать на себе. В то же время сердце, легкие, почки, печень и другие органы остаются такими же, как раньше, когда человек весил значительно меньше, и этим органам приходится нести гораздо большую нагрузку, чтобы «обслуживать» излишки веса.

У человека с нормальным весом кости не должны быть видны, в то же время он должен иметь хорошо развитую мускулатуру и не иметь жировых складок. Талия, живот и бедра не должны быть перегружены жировой тканью. У некоторых людей излишки жира откладываются только на определенных участках тела, и избавиться от них можно, делая специальные йогические упражнения. Чтобы справиться с общим ожирением, необходимо заниматься йогой, ввести достаточную физическую и умственную нагрузку, следить за диетой, не спать днем и применять немасляные клизмы. Необходимо также контролировать свои чувства и установить жесткий режим дня. Придется приложить немало усилий, чтобы не поддаваться искушениям. Необходимо проявлять упорство в стремлении избавиться от лишнего веса и помнить, что любое, даже незначительное отступление может свести на нет все предыдущие усилия.

Ожирение связано с избытком капхи и ваты. Для похудания Аюрведа рекомендует пищу и питье, понижающие вату и капху, горячие клизмы с добавлением веществ, имеющих грубую и острую природу, а также нанесение на тело жиров. Необходимо исключить из диеты сладкое, холодное и жирное, увеличить время бодрствования, физическую и умственную нагрузку и частоту половых сношений**.

Существует проблема и противоположного свойства. Мне иногда встречаются чрезмерно худые люди, которые никак не могут набрать вес, несмотря на усиленное питание. Для того чтобы набрать вес, надо перестать непрерывно беспокоиться о делах и обязанностях. Диета должна состоять в основном из сладких, холодных продуктов, а также гхи, нужно делать массаж и побольше спать. «Сон, веселье, удобная постель, спокойное состояние ума, воздержание от умственной работы, половых

сношений и физической нагрузки, а также радость, новые блюда из злаков, молодое вино, нутряное сало, гхи, молоко, сахарный тростник, рис, зерно, пшеница, благовония, цветочные гирлянды, белые одежды, своевременное восстановление равновесия дош, регулярное применение средств, вызывающих прибавку в весе, и половое влечение устраняют излишнюю худобу и способствуют правильному развитию»*.

Аюрведа ни в коем случае не отвергает радостей жизни, скорее она предоставляет средства, с помощью которых мы можем наслаждаться ими в полной мере. Она стремится увеличить способность ощущать радость бытия. Однако наслаждение радостями жизни не должно вести к саморазрушению. Радость в любой ее форме не разрушительна. Если вы видите, как то, что казалось вам удовольствием, ведет к разрушению, значит, надо пересмотреть свое представление об удовольствии. Если вы курите сигарету за сигаретой и выпиваете бутылку за бутылкой, то вряд ли это стоит считать удовольствием. Многим людям доставляет огромное удовольствие наблюдать восход и заход солнца. Но представьте, что было бы, если бы наша планета вращалась во много раз быстрее и восход сменялся закатом каждые десять минут. Кто тогда обратил бы на них внимание? Или представьте себе человека, который любит наблюдать, как восходит солнце, и каждый день приходит для этого в определенное место. Не кажется ли вам, что это уже не наслаждение, а чисто автоматический акт, скорее помешательство, нежели удовольствие? Не становитесь рабом привычек.

Аюрведа не запрещает ни курения, ни употребления спиртных напитков. Вы найдете в ней подробное описание курительных трав, вин и сортов пива. Но курение и употребление алкоголя должно носить характер церемонии. Курильщик долго и тщательно готовит курительные принадлежности, разводит огонь. Акт вдыхания и выдыхания дыма должен быть сознательным: курильщику надо сосредоточиться на процессе курения, созерцая при этом выдыхаемый дым.

В Аюрведе описаны медицинские свойства вина и пива и наряду со свойством доставлять удовольствие подчеркивается их способность усиливать сексуальное желание. Вино рекомендуется употреблять вместе с пищей, но некоторые виды спиртных напитков запрещены из-за того, что они вызывают нарушение баланса трех дош. Спиртное следует употреблять только в умеренных количествах.

Будьте особенно внимательны в отношении качества спиртных напитков. Низкокачественный алкоголь вызывает язву

желудка, колит и другие серьезные заболевания, разрушает печень. Постоянное употребление алкоголя разрушает память и интеллект. Все знают, что злоупотребление табаком приводит ко многим заболеваниям, начиная от слабых нарушений дыхательной системы и кончая астмой и раком легких. Курение в закрытых помещениях и загрязненных местах более опасно, чем курение на свежем воздухе, в открытых, незагрязненных пространствах. В больших городах мы ежедневно вдыхаем огромное количество вредоносных частиц. Говорят, что жить в Мехико все равно что выкуривать пачку сигарет в день. Нью-Дели в этом отношении ничуть не лучше. Если вы живете в таком городе и курите, значит, к обычному количеству сигарет прибавляется еще пачка.

Не позволяйте привычкам поработить себя. Надо быть себе хозяином и уметь управлять собой. Душевно здоровый человек должен уметь контролировать свои чувства и быть способным к самоограничению, и чтобы развить в себе эту способность, очень полезно прибегнуть к практике пранаямы.

Если вы научитесь управлять собой и избавитесь от вредных привычек, разрушающих здоровье, то станете сильнее и сможете без труда справляться со сложными жизненными ситуациями.

Для того чтобы избавиться от привычки к курению и употреблению спиртного, я предлагаю соблюдать церемонию, основанную на древних принципах Атхарва-веды.

По крайней мере один раз в день устраивайте церемониальное курение. Перед началом церемонии вымойте руки и ноги. Сядьте, примите удобную позу и расслабьтесь. Все необходимые предметы должны находиться рядом. Сделайте несколько глубоких вдохов и сосредоточьтесь на процессе курения. Повторяйте следующую мантру. «Я собираюсь курить». Сначала говорите фразу вслух, потом повторяйте ее мысленно. Полностью сконцентрируйтесь на этой мантре. Когда вы достигнете такого состояния, при котором остальные мысли исчезнут и ваш ум будет полностью сосредоточен на мантре, начинайте медленно и тщательно готовить предметы для курения, продолжая мысленно повторять мантру. Медленно зажгите огонь и внимательно смотрите на него, повторяя мантру. Прикурите сигарету или трубку. Потом медленно сделайте первую затяжку, мысленно повторяя: «Теперь я курю». Медленно выпустите дым и, созерцая его, снова повторяйте: «Я курю. Теперь я курю». Медленно выкурите всю сигарету, повторяя про себя мантру. Постарайтесь проделывать эту церемонию по крайней мере раз в день, а лучше — два. Это заставит вас задумываться и приостанавливаться всякий раз, как вы соберетесь покурить.

Когда исчезнет автоматизм и на смену ему придут осознанные действия, вы сможете разумно оценить свою привычку к курению.

Похожая церемония должна сопровождать и процесс употребления спиртного. Разливание вина, созерцание его цвета, формы бокала, медленное питье небольшими глотками должны сопровождаться мантрой: «Я пью вино. Сейчас я пью вино».

И табак, и алкоголь усиливают вату и питту и уменьшают агни. При этом обычно повышается давление. Никотин повышает нервозность, действуя на периферическую нервную систему. Он также является причиной дурного запаха мочи, особенно у людей типа питта.

Коротко говоря, мы должны принять умеренность как стиль жизни. Крайние проявления чего бы то ни было, фанатизм любого рода возмущают три доши и нарушают равновесие в аюрведическом смысле.

7

## *ГАРМОНИЯ С СИЛАМИ ПРИРОДЫ*

Обсудив взаимозависимость трех дош, мы сделаем следующий шаг и попытаемся разобраться, каким образом другие факторы — и физиологического, и эмоционального характера — влияют на равновесие дош и как научиться жить в гармонии с окружающей средой, что необходимо для поддержания здоровья. Согласно Аюрведе, гармония с силами природы очень важна. Что такое силы природы? В природе нет ничего статичного. Все постоянно изменяется, и именно этими изменениями отмечается ход времени. Жизнь есть цепь переходов из одного состояния в другое. Индивидуальная душа, заключенная внутри человеческого тела, остается неизменной, когда человек находится в чреве матери и когда он взрослеет, стареет — и так до конца земного путешествия. Эта индивидуальная душа — живая сущность каждого человека. В Аюрведе она называется дживой. Джива не подвержена изменениям, она не стареет и не умирает. Очень важно научиться поддерживать гармонию между «внешней» материей и «внутренней» сущностью. Естественные стремления (потребности) в Аюрведе делятся на две категории: подлежащие и не подлежащие подавлению*. В дальнейшем для краткости будем называть их подавляемыми и неподавляемыми (рис.57).

## *НЕПОДАВЛЯЕМЫЕ ПОТРЕБНОСТИ*

Подавление неподавляемых потребностей приводит к серьезным расстройствам здоровья. Некоторые люди постоянно игнорируют свои естественные потребности ради профессионального долга, в угоду лености или небрежности. Например, они часами сидят на собраниях, считая, что уйти было бы невежливым. Если человек ведет такой образ жизни в течение длительного периода времени, это приводит к плачевным последствиям. «Пандиты [ученые мужи], правительственные чиновники, куртизанки и предприниматели — это всегда больные люди... Они часто подавляют насущные естественные потребности, едят, испражняются и двигаются в неурочное время. Все, кто ведет себя подобным образом, непрерывно болеют»*.

Боль в мочевом пузыре, нарушение мочеиспускания, головная боль, онемение в паху являются следствиями постоянного подавления потребности в мочеиспускании. Чтобы избавиться от этих симптомов, следует применять теплые ванны, массаж и процедуры, способствующие усиленному потоотделению.

Подавление потребности в опорожнении кишечника вызывает кишечные колики, головную боль, задержку газов и стула, судороги в икроножных мышцах и метеоризм. Чтобы ликвидировать эти проблемы, назначаются клизмы. Хорошо помогают также масляные свечи, массаж, потение и диета, способствующая регулярному опорожнению кишечника.

Задержка семяизвержения вызывает боли в половом члене и мошонке, сердечные боли, затрудненное мочеиспускание. Эти нарушения можно устранить с помощью массажа, ванн, риса и молока, а также с помощью немасляных клизм.

Подавление выхода газов из кишечника вызывает задержку стула и мочеиспускания, истощение и другие нарушения пищеварения. В качестве лечения назначаются клизмы и растирание тела маслами.

Когда мы подавляем рвоту или икоту, следствием являются темные пятна на лице, анемия, жар и тошнота. В этих случаях рекомендуются рвотные средства после еды, пост или легкая диета, физические упражнения и очищение.

Подавление чихания нарушает подвижность шейной мускулатуры, вызывает головные боли, мигрени и ослабление органов чувств. При этих симптомах назначают массаж шеи, капли в нос и прием гхи после еды.

Подавление отрыжки вызывает икоту, дрожь и ощущение сдавливания в груди, в области сердца. Для устранения этих нарушений полезны массаж спины и груди и употребление небольшого количества кристаллического сахара[24].

Подавление зевоты вызывает судороги, спазмы, онемение и

дрожь. В этом случае назначаются средства, понижающие вату.

Подавление жажды порождает сухость в горле и во рту, проблемы со слухом, слабость, депрессию, сердечные и головные боли, перепады кровяного давления. При появлении этих симптомов назначаются холодные сладкие напитки.

Если человек сдерживает слезы, это вызывает воспаления глаз, глазные и сердечные болезни, головокружение. Для устранения этих симптомов рекомендуются сон и спокойствие.

Подавление желания спать вызывает зевоту, боли в мышцах, сонливость, ощущение тяжести век, нервозность и потерю памяти. В качестве лечения назначают сон и массаж.

Намеренная задержка дыхания, участившегося в результате физической нагрузки, вызывает опухоли, сердечные болезни и обмороки. В этом случае предписываются средства, нормализующие вату.

## *ПОДАВЛЯЕМЫЕ ПОТРЕБНОСТИ*

«Чарака-самхита» говорит, что человек, желающий благополучия ныне и в будущем, должен подавлять дурные стремления, связанные с мыслью, словом и делом. «Мудрый сдерживает проявления алчности, горя, страха, гнева, тщеславия, бесстыд-

ства, чрезмерной привязанности и желания завладеть чужой собственностью. Человек должен сдержать себя, если у него готовы вырваться резкие, бесчестные, ложные и несвоевременные слова. Стремление совершать действия, которые могут причинить боль другому человеку, такие как прелюбодеяние, кража и насилие, должно подавлять. ...Мудрый не Проявляет чрезмерного усердия в физических упражнениях, смехе, речи, ходьбе пешком, половых сношениях, ночных бдениях, даже если хорошо их переносит. Человека, который без меры предается этой или любой подобной деятельности, постигает внезапная кончина (от перенапряжения), как она постигла бы льва, вздумавшего тащить слона. Люди, истощенные неумеренной половой жизнью, переноской грузов, ходьбой, очистительными процедурами (клизмами, очищением желудка, рвотными средствами и т. п.), подвержены гневу, страху, горю и чрезмерно напряжены. Дети, старики и взрослые, у которых преобладает вата, те, кто говорит слишком громко и много, те, кто постоянно испытывает голод или жажду, должны воздерживаться от физических упражнений... Тот, кто хочет быть здоровым, должен следовать путем здоровья»*.

Из этой цитаты мы ясно видим основное отличие подхода к здоровью современной медицины от подхода Аюрведы. Современная медицина строго разделяет дух и тело. Например, если человек обращается к врачу по поводу головной боли, врач попытается вылечить его, а если предписанные средства не помогут, пациента направят к невропатологу. Там его будут тщательно обследовать на предмет выявления инфекции, органических дефектов и травм, которые могли вызвать головную боль. Если и невропатолог ничего не обнаружит, пациента отправят к психиатру, руководствуясь тем представлением, что если нельзя выявить физиологические причины болезни, то ею должна заниматься психиатрия. В Аюрведе применяется другой подход. Пациента, жалующегося на головную боль, будут подробно расспрашивать о питании, пищеварении, выде

лениях, дыхании, профессии, обстановке на работе и в семье, других личных отношениях, эмоциях, половой жизни, тревогах и ситуациях, вызывающих напряжение. Психика неотделима от тела, и они рассматриваются в единстве. Например, чрезмерный гнев может вызвать проблемы с желудком и сопутствующие головные боли. В то же время избыток питты может явиться следствием перегрева, употребления избыточного количества продуктов, усиливающих питту, или любой из причин, порождающих гнев. Беспорядочный образ жизни и перенапряжение усиливают вату и вызывают специфические нарушения. С другой стороны, избыток ваты, вызванный неправильным питанием или пребыванием на холоде, нарушает равновесие нервных процессов, и человек становится пугливым и нервным.

Можно сказать, что аюрведическая медицина исповедует психосоматический подход. Однако в данном случае термин «психосоматический» имеет другое значение, чем в западной медицине. В западной медицине он употребляется для обозначения болезней, имеющих психическое, эмоциональное или умственное происхождение. Подразумевается, что нарушения на физиологическом или биохимическом уровне при этом отсутствуют. По аюрведическим представлениям, ум невозможно отделить от тела, и столь же невозможно для Аюрведы говорить о чисто телесном или чисто психическом происхождении недуга. Вдобавок, согласно Аюрведе, дух и тело взаимосвязаны с космической реальностью.

Теперь более подробно рассмотрим подавляемые потребности, вредоносные эффекты их неподавления и устранение этих эффектов.

Мы уже говорили о том, что индивидуальные различия —

такие как слабая или крепкая конституция, различия в интеллекте и одаренности — обусловлены нашей дайва. От дайва зависит наша изначальная природа, определяющая эмоциональные реакции и соотношения трех дош в теле. Посредством пурушакара мы можем улучшить дайву и «заработать» лучшую пурушакара на будущее. А с помощью буддхи мы должны научиться контролировать свои чувства, чтобы, как было сказано выше, «следовать путем здоровья».

Слово лобха переводится с санскрита как «алчность», но имеет более широкое значение. Лобха — это не только желание завладеть тем, что принадлежит другому человеку, но также неутолимое желание иметь все больше и больше: славы, комфорта, денег и т. д.

В наше время многие люди подвержены лобха. В современной цивилизации очень большую роль играет конкуренция, и желание иметь больше и больше считается положительным качеством. Для большинства современных людей характерно постоянное чувство неудовлетворенности. В стремлении к процветанию люди ведут беспорядочную жизнь, перенапрягаются, а ум их постоянно возбужден. Все это дает начало нарушениям, связанным с преобладанием ваты, таким как нервозность, бессонница, напряжение, проблемы с желудком, кровью и т.д.

Когда люди непрерывно занимаются делами, они обычно подавляют неподавляемые потребности, навлекая на себя болезни и сокращая срок своей жизни. Им следовало бы на мгновение остановиться и задуматься: «Зачем я все это делаю? Зачем я совершаю действия, направленные против здоровья, против жизни?» Погоня за свершениями теряет смысл, если она наносит ущерб здоровью и укорачивает жизнь. Помните, что главная цель жизни — сама жизнь. Если человек теряет ее, то все остальное становится для него бессмысленным. Человек, чей разум затуманен лобха, забывает о том, что наше пребывание на этой земле — временно. Мы не останемся в этом мире навсегда. Поэтому лучше наслаждаться небольшими радостями жизни, чем стремиться к великому, ведь жизненный путь может оборваться раньше, чем мы достигнем желаемого. Это все равно что во время прогулки в горах поставить себе цель добраться до определенного места. Ведь в действительности радость от прогулки заключена вовсе не в этом, а в наслаждении красотами и тайнами природы. Стремясь как можно скорее добраться до конечного пункта, вы можете потерять силы или заболеть горной болезнью еще на полпути. Лихорадочное преследование цели ничего не даст, и дело кончится тем, что вы проиграете во всех отношениях. Я предлагаю осознать разницу между тем, чего вы действительно

хотите, и тем, что делаете по привычке, и отдавать время и силы первому.

Слишком глубокое горе вредит здоровью и свидетельствует о недостатке мудрости. Жизнь в постоянной горести приводит к язве желудка, колиту, раку и прочим болезням, которые связаны с избытком ваты. Люди живут в горе потому, что преувеличивают значение своего несчастья и думают, что только они страдают. Они погрязают в жалости к себе и придают слишком большое значение себе и своим проблемам. Причиной горя также являются слишком сильные привязанности — к деньгам, собственности, детям, мужу, жене, потеря которых влечет за собой страдания.

Прежде всего всегда помните о том, что счастье — это состояние духа. Счастье внутри нас; оно приходит вместе с состоянием удовлетворенности. Не изображайте из себя трагического героя. В жизни не существует истинных трагедий. Жизнь полна противоположностей, во всем можно найти положительную сторону, а ваша боль не означает конца света. Даже если у вас не осталось ничего, кроме соломинки (надежды), хватайтесь за нее и старайтесь выплыть. Аюрведическая мудрость учит, что наши страдания и радости обусловлены дайва и пурушакара. Дайва зависит от предыдущей кармы. Если вы страдаете и при этом ворчите, жалуетесь и сетуете на судьбу, вы только ухудшаете свое положение. Пурушакара можно улучшить посредством дайва, то есть нынешней кармы и нынешних поступков. Перед лицом несчастья вы должны собраться с силами и попробовать извлечь лучшее из плохого. Всегда помните о том, что боль — неотъемлемая часть жизни, это удел всех живущих. Мы должны научиться относиться к ней мудро, чтобы прервать цепь страданий.

У каждого человека — своя карма. Как бы мы ни любили другого человека, мы можем помочь ему лишь до определенной степени. Осознайте, что ваши возможности ограничены, и не горюйте о том, что вам неподвластно.

Слишком сильные привязанности причиняют горе. Вы должны постоянно помнить, что все преходяще — в том числе и физическое тело, и то, чем мы владеем. Все подвержено постоянным изменениям. Старайтесь освободиться от привязанностей.

Старайтесь воспитывать в себе смелость, бесстрашие ,и правдивость. Чувство страха обладает большой разрушительной силой, поэтому избавляйтесь от него, глядя прямо в лицо тому, что их вызывает. Если вы сами не боитесь, то не заставляйте бояться других. Если вы занимаете положение родителя, начальника и т.п., старайтесь не вызывать страха в тех, кто вам

подчинен. Будьте сильны, верьте в свою внутреннюю силу. Внутренняя сила, или джива (индивидуальная душа), — причина жизни, и она не подвержена разрушению. В любой ситуации, вызывающей страх, старайтесь сосредоточиться на внутренней силе.

Обычно людей заставляют лгать жадность или страх. Чтобы говорить правду, нужно обладать смелостью и бесстрашием. Когда ребенок ломает или теряет какую-нибудь ценную вещь, он испытывает страх, боится признаться в проступке. Вы должны внушить детям, что, сказав правду, они получат вознаграждение. Не создавайте ситуаций, в которых ребенок может испытывать страх.

Имейте смелость говорить правду даже тогда, когда это может повлечь за собой неприятные последствия. Если человек лжет, это означает, что он чего-то боится. Состояние страха негативно сказывается на дыхательной и нервной системе, на пищеварении, сердце. Когда вы испытываете страх, старайтесь думать о высоких горах, которые смело противостоят мощным ветрам. Думайте о безбрежном небе, думайте о могучем солнце и обращайтесь к своей внутренней силе, которая поможет вам преодолеть страх и быть правдивым.

Ревность и зависть происходят от неудовлетворенности. Мы хотим иметь то, чем обладают другие, часто испытываем разо

чарование и хотим оказаться на чужом месте. Старайтесь удовлетворяться тем, что у вас есть.

Говорить слишком много и громко также вредно для здоровья. Не говорите громче, чем нужно для того, чтобы вас услышали. Не кричите. Многие люди перевозбуждаются и поэтому начинают говорить слишком громко. Это признак избытка ваты. Говорите мягко и спокойно, выбирайте слова, чтобы не обидеть других. Помните, что причиняя боль другому человеку, вы причиняете боль и себе самому.

«Гнев разрушает память», — говорит «Бхагавад-гита»*. Если вы хотите жить долго, быть здоровым и до конца дней сохранить ясную память, старайтесь избавиться от гнева. Старайтесь оберегать себя от разрушительных эмоций. Вспышка гнева не поможет разрешить ни одной проблемы.

Некоторые люди злятся по самым незначительным поводам. Например, в Германии многие испытывают раздражение, когда не могут найти место для стоянки автомобиля или когда другой водитель совершает ошибку. А в Индии считается нормальным, если перед вашей машиной вдруг появляется корова, собака, осел или велосипедист. Многие городские жители и иностранцы при этом очень сердятся. Старайтесь относиться к подобным вещам

спокойно. От гнева повышается давление, мышцы и нервы перенапрягаются. Оберегайте себя от этих разрушительных эмоций, если хотите прожить долгую жизнь и сохранить здоровье.

## *БИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ СО СТАРЕНИЕМ*

Много лет назад, живя в Париже, я получила письмо от матери, в котором она жаловалась, что все ее младшие сестры уже стали бабушками, а трое ее собственных детей до сих пор не обзавелись семьей. Через несколько лет она тоже стала бабушкой и с радостью нянчила внуков. В Германии я столкнулась с прямо противоположной ситуацией. У моего коллеги была двухлетняя внучка, только что начавшая говорить. А его пятидесятипятилетняя жена как-то раз пожаловалась: «Как это ужасно, когда тебя называют бабушкой. Чувствуешь себя такой старой!» Не то чтобы эта женщина не любила внучку, она восхищалась ею не меньше, чем моя мать — своими внуками. Но разница была в том, что эта женщина не могла принять своего возраста, боялась приближавшейся старости, и этот страх не мог скрыть даже толстый слой косметики.

Согласно Аюрведе, жизнь человека делится на три периода: детство, зрелость и старость. Детством считается возраст до 16 лет, зрелость — до 60, дальше начинается старость. «Детство продолжается до 16 лет, и в этот период дхату незрелы, сексуальность не выражена, тело не достигло полной силы, и в нем преобладает капха. Дхату находятся в процессе развития, а ум остается незрелым до 30 лет. Для зрелости характерны сила, энергия, жизнестойкость, плодовитость, приобретение, память, красноречие и понимание. В этот период свойства дхату достигают полного развития, как и физические и умственные силы, в человеке нет признаков увядания и доминирует питта, и этот период длится до 60 лет. Дальше, до 100 лет, продолжается старость. В этот период дхату, органы чувств, сила, энергия, жизнестойкость, плодовитость, приобретение, память, красноречие и понимание постепенно увядают, и преобладает вата»*.

В любом возрасте человек непрерывно меняется. С каждым следующим мгновением мы становимся старше. Прекрасно наблюдать, как младенец превращается в мальчика, а потом становится юношей. Красота непрерывного изменения постоянна, но после 40 лет люди ее отвергают. Они не хотят стареть и думают, что лучшая часть жизни уже кончилась; видят в прошлом одно хорошее, а в будущем — одно плохое. Люди часто

идеализируют свое прошлое, ругают настоящее, сравнивая его с прошлым, и беспокоятся о том, чего еще не случилось. Все стадии жизни хороши по-своему. Не думайте, что самым счастливым временем вашей жизни было детство, когда о вас заботилась мать. Ребенок уязвим, беспомощен и зависим. Без сомнения, годы студенчества — прекрасная пора, но в этот период жизни человек испытывает беспокойство и неуверенность в будущем. Кроме того, многие из нас в этот период лишены денежных средств и комфорта.

Еще одна характерная черта состоит в том, что многие люди связывают старение с нездоровьем, упадком, уродством и зависимостью от других. Старость не должна быть такой. Мы сами виноваты в том, что в молодости пренебрегаем здоровьем, а в старости лишь пожинаем плоды собственной кармы. Некоторые люди весьма озабочены тем, чтобы накопить денег на старость, но если вы посоветуете им тратить по пятнадцать минут в день на упражнения йоги, они скажут, что у них нет времени. Фундамент здоровой старости закладывается в юности. Тело и разум не забывают опыта прошлого. Когда человек выкуривает по двадцать сигарет в день, пьет без удержу, не спит ночами, слишком громко говорит и поддается приступам гнева, он может не сразу ощутить последствия своего поведения, но, тем не менее, ничто не проходит бесследно. Используя многомерный подход к себе, человек может сохранить здоровье и стать крепким, красивым, цветущим старым человеком, а не «дряхлой развалиной».

Не пытайтесь сохранить молодость — старайтесь красиво стариться. Вы должны научиться жить в гармонии со временем и принимать его течение. Не бойтесь этого течения. Принимайте каждый день как подарок природы. Обращайтесь с любой повседневной ситуацией как с произведением искусства.

Старость не означает болезни и упадка. Этого можно избегнуть, если жить в согласии со своей природой и ритмом времени. Когда человек не следует этому ритму, у него нарушается равновесие трех дош, а их постоянный дисбаланс приводит ко многим болезням. Мы попадаем в порочный круг болезней, что быстро разрушает дхату. В сохранении на долгие годы жизненной силы, свойственной юности, важную роль играют нынешняя карма и состояние духа.

И мужчины, и женщины замечают, что начинают стареть, после 30 лет. Несколько седых волосков, небольшое ухудшение зрения, маленькие морщинки — все это настораживает, и человек начинает видеть свое тело увядающим. Переход к старости — столь же естественное явление, как переход из детства в юность. Фактически, мы начинаем стареть с момента зачатия. Это

означает, что изменения, непрерывно происходящие в теле, ведут нас к некой конечной цели — окончанию физического существования. Цель Аюрведы — открыть людям различные способы сделать жизненное путешествие удобным и приятным.

Менопауза, седеющие волосы, постепенный упадок физических сил, снижение потенции и приближение к смерти — все это требует участия нашего разума. Не следует считать эти физические изменения потерями, не следует их бояться. Вместо этого вы должны полностью принять основное правило жизни: ничто не вечно. Ни счастье, ни горе, ни юность, ни старость. Все мы идем к определенному концу, который на самом деле есть лишь иллюзия конца. Наши родители, деды, прадеды и все люди, жившие до нас, больше не живут, но жизнь продолжается — земля продолжает вращаться вокруг своей оси, происходит смена времен года, мы видим восходы и закаты, новолуние и полнолуние. Точно так же все будет происходить, и когда нас не будет. Наше место займут новые люди. Наше тело состоит из пяти первоэлементов и перейдет в них после смерти, а наша жизненная сущность, джива, с течением времени обретет новое тело.

В этом мире, где все циклично, нет причин печалиться по поводу физических изменений, упадка и смерти. Мудрость состоит в том, чтобы смиренно принять эти изменения. Надо принимать время как должное. Мы достигаем пика, а потом начинается спуск. Это нас потрясает, и мы начинаем бороться со временем искусственными способами: красим волосы, подтягиваем морщины, становимся легкой добычей для коммерческого мира, который обещает нам эликсиры вечной молодости. В действительности для того чтобы сохранить в себе жизненные силы и энергию, свойственные юности, человек должен принимать более существенные меры и начинать действовать еще до начала упадка дхату. Никто не начинает копать колодец, когда уже чувствует жажду.

Многие женщины страдают от проблем, связанных с менопаузой. Отчасти эти страдания вызваны психологическим потрясением, отчасти гормональными сдвигами. Состояние духа усугубляет неблагоприятное физическое состояние, иногда мучения продолжаются в течение нескольких лет. Прежде всего следует понять, что прекращение менструаций — такое же естественное явление, как их начало в возрасте 13 лет. Прекращение менструаций означает окончание репродуктивного периода, а вовсе не конец сексуальности и начало старости. У вас просто больше не будет ежемесячных кровотечений, и вы больше не сможете иметь детей.

Чтобы облегчить переходный период, нужно заблаговременно подготовиться к нему физически и духовно. Легкие изменения в менструациях обозначают начало переходного периода. Полезными подготовительными шагами будут упражнения йоги, диета, понижающая вату, массаж, клизмы и т.п. В дополнение рекомендуются упражнения на концентрацию, пранаяма и общеукрепляющие средства.

Глаза, волосы и кожа особенно чутко реагируют на возраст. Если пренебрегать надлежащим уходом за этими органами, волосы рано начинают выпадать и седеть, зрение слабеет, а кожа портится. Нужно строго соблюдать правила ухода, описанные выше.

Морщины могут появиться в связи с усилением питты, вследствие привычки слишком громко говорить, перенапряжения, стрессов, излишнего беспокойства, неправильного положения тела. Следует делать йогасаны, а также специальные упражнения для предотвращения появления морщин[25]. Спите достаточное количество времени, соблюдайте диету и ухаживайте за кожей. Не позволяйте излишкам ваты накапливаться на поверхности кожи, от этого она становится сухой, и возникают предпосылки для появления морщин. Прилагайте все усилия к тому, чтобы сохранить кожу гладкой и блестящей. Регулярно умащайте тело и пользуйтесь другими, описанными выше способами ухода за кожей.

Теперь мы перейдем к заключительной части этой главы, а также к заключительной части жизни — смерти. Во всех живых существах развито стремление к жизни. Даже мельчайшие одноклеточные организмы обладают защитными механизмами, направленными на выживание. Когда нашей жизни угрожает опасность, мы пугаемся и прилагаем все усилия к тому, чтобы спастись. Но в то же время смерть — это естественный процесс, связанный со временем. Гибель старых и приход им на смену новых живых существ — основополагающая реальность жизни.

В отличие от современной медицины, Аюрведа рассматривает смерть не как профессиональную неудачу, а как естественный процесс. В наше время в развитых странах множество неизлечимо больных людей с помощью изощренных технических приспособлений существуют в состоянии между жизнью и смертью. Они годами лежат в больницах в глубокой коме, неспособные к осуществлению нормальной жизнедеятельности. В противоположность этому Аюрведа не разрабатывает способов поддержания жизни у неизлечимо больных людей. Согласно Аюрведе, неизлечимо больной человек должен оставаться дома, окруженный заботой близких, чтобы умереть хорошей смертью. В

современной же медицине нет понятия хорошей или плохой смерти.

Я не стану подробно говорить о том, как «готовиться к смерти». Мне кажется, достаточно будет сказать: не забывайте о смерти. Всегда помните, что никто из нас не вечен. Все мы неуклонно продвигаемся к цели, которая в этом мире именуется смертью. Аюрведа не рассматривает смерть как некий конец, это всего лишь трансформация, ничем не отличающаяся от

других форм превращения энергии. Кипящая вода превращается в пар, остывая, пар снова превращается в жидкость, которая снова может стать паром или превратиться в лед. В действительности ничто не утрачивается безвозвратно. Смерть — это процесс отделения души (пуруши) от материального тела (пракрити). Материальное тело переходит в пять первоэлементов, из которых оно произошло. Вот почему, по индийским обычаям, тело умершего сжигают. Это символ того, что материальное тело, лишенное души, должно превратиться в пять материальных элементов, чтобы поддерживать равновесие в природе. Поэтому мертвое тело само по себе не имеет значения. Истинная сущность личности — это душа, представляющая собой неразрушимую энергетическую сущность, лишенную вещества. Именно поэтому в индийской цивилизации никогда не существовало «культуры смерти», столь характерной для других древних цивилизаций.

Согласно индийской философской традиции, душа возрождается в другой форме. Этот бесконечный циклический процесс происходит вечно. Кала — одно из санскритских слов, обозначающее смерть, и оно же обозначает время. Смерть определяется как трансформация*. В Аюрведе смерть не рассматривается как внезапное окончание жизни. Скорее, это медленный процесс, обозначенный многими симптомами, предшествующими смерти. Чарака посвятил этому предмету целый большой раздел (Индриастханам). В нем говорится, что не бывает смерти, которой не предшествовали бы определенные предсмертные симптомы.

Не поддавайтесь чувству страха перед смертью. Смиренно и смело примите тот факт, что смерть — неизбежный удел всех живущих. В индуистской мифологии есть история о том, как боги решили наказать человечество, лишив его смерти, и к каким страданиям и катастрофам это привело. По крайней мере раз в день вы должны думать о неизбежном конце, но это не должно порождать в вас чувства жалости к себе. Люди обычно испытывают печаль при мысли, что им придется расстаться со всем, чем они владеют. Если вы избавитесь от лобха и чрезмерных привязанностей, вам будет легче встретить смерть.

Многих тревожит судьба близких. Помните, что у каждого человека своя карма и что вы не можете вершить чужую судьбу. Каждый из нас — творец собственной судьбы, и если мы помогаем другим, то это либо выплата прошлых «долгов», либо взращивание древа кармы для будущих плодов.

# 8

## *ЧУВСТВА, УМ И СУЩНОСТЬ*

Человеческое существование обусловлено единством тела, разума и души. Внешний мир воспринимается посредством чувств, а воспринятое чувствами познается разумом. Слово «разум» употребляется в широком смысле и включает в себя также способность к различению, или интеллект. Душа не принимает участия в чувственном восприятии. Она является дришта, пассивным наблюдателем. Однако без этого пассивного наблюдателя невозможны проявления сознания. Другими словами, без души, которая является источником сознания, для человека ничто не существует. На самом деле именно душа определяет человека как индивидуальную сущность.

«Дух, разум и сущность — это треножник, который поддерживает «живое» и который является главной темой этой веды (Аюрведы). Извращенное, недостаточное или чрезмерное использование объектов чувств, времени и способности к различению — это три главные причины психических и телесных расстройств. И тело, и разум являются вместилищем как болезней, так и удовольствий. Сущность (джива, или душа) не подвержена болезням, она является источником сознания в его связи с разумом, она — пять элементов (пять объектов чувственного восприятия: звук, прикосновение, внешний облик, вкус, запах) и пять органов чувств (слух, осязание, зрение, вкус, обоняние); она вечна, она следит за каждым действием». *

Лишь тело и разум имеют отношение к удовольствиям, но не душа, которая превыше удовольствия. Считается, что основа удовольствия — равновесие тела и разума. Вы уже знаете о том, что равновесие в теле зависит от состояния трех флюидных субстанций и через них — от связи с космосом. Тридоша управляет физическими и психическими функциями тела. Для равновесия разума и тела необходимо равновесие трех дош. На уровне мысли и психики важно равновесие трех качеств (гун) материальной природы (пракрити) — саттвы, раджи и тамы, — которое обусловливает гармонию с космическим ритмом. Эти три свойства определяют три различных состояния психики, так же как они определяют три характеристики Космической субстанции. Эти свойства присутствуют во всех аспектах жизни.

Позже я вернусь к этой теме, но сначала давайте посмотрим, что подразумевает Аюрведа под чрезмерным, недостаточным и извращенным использованием объектов чувственного восприятия, способности к различению (буддхи) и времени, то есть рассмотрим трехчленную причину психических и соматических отклонений.

## *ЧУВСТВА, СПОСОБНОСТЬ К РАЗЛИЧЕНИЮ И ВРЕМЯ*

Все пять чувств, способность к различению и время должны использоваться правильно. Чрезмерное, негативное и извращенное их использование порождает внутренние и психические заболевания.

Возьмем, к примеру, один из объектов чувственного восприятия, связанный со зрением, — внешний облик предметов. Смотреть на очень блестящий предмет значит чрезмерно использовать зрения. Вообще избегать смотреть на предметы — это его недостаточное использование, а смотреть на что-нибудь грубое, пугающее, отвратительное, ужасное значит использовать это чувство извращенным образом. Смотреть боевики или фильмы ужасов, смотреть на бой быков или петушиные бои — это извращенное использование объектов визуального восприятия. Точно так же, если человек живет в шумном месте, у него постоянно включен телевизор или радиоприемник, если он слушает громкие звуки типа барабанной дроби или рева моторов, это означает, что он чрезмерно использует звук и перегружает слух. Совсем избегать шума и вообще ничего не слышать — это недостаточное использование слуха, в то время как слышать жестокие, пугающие, унизительные слова или известия о смерти близких — его извращенное использование. Слишком много нюхать или нюхать что-нибудь обладающее резким и сильным запахом — это чрезмерное использование обоняния. Избегать запахов полностью — его недостаточное использование, а вдыхать отравленный воздух, ощущать запах мертвых и разлагающихся тел, химикатов —извращенное использование.

Есть острую, концентрированную, кислую или горькую еду означает чрезмерное использование чувства вкуса. Недостаточное использование — это употребление в пищу безвкусных продуктов. Употребление же в пищу продуктов, обладающих расой, которые не соответствуют конституции и жизненной силе человека (описание рас приводится в главе 9) — это извращенное использование чувства вкуса. Принимать слишком горячие или слишком холодные ванны, злоупотреблять массажем и

умащением тела — это чрезмерное использование чувства осязания. Не принимать ванн и воздерживаться от массажа — недостаточное использование, а прикасаться к грубым поверхностям, грязным предметам или, например, порезать руку чем-нибудь острым — извращенное использование осязания.

Узнав, что значит чрезмерное, недостаточное и извращенное использование чувств, мы будем говорить о способности к различению (буддхи) и о том, как чрезмерное, недостаточное или извращенное использование интеллекта (буддхи, способности к различению) отрицательно сказывается на здоровье. Именно с помощью интеллекта мы принимаем решения относительно своих действий (кармы). Чрезмерная физическая нагрузка, сверхурочная работа, перенапряжение — это чрезмерное использование тела, в то время как недостаток движения, инертность, отсутствие физической нагрузки — недостаточное его использование. Извращенное использование тела — это подавление или искусственное стимулирование потребностей, ненормальное положение тела, задержка дыхания и умерщвление плоти. Говорить слишком много или слишком громко значит чрезмерно использовать речь. Молчаливость и отсутствие самовыражения — это недостаточное использование речи. Предательские или не ко времени сказанные слова, ложь, неразборчивая речь, ссора — все это извращенное использование речи.

На чрезмерное использование ума указывают слишком интенсивная умственная деятельность и беспорядочный образ мысли. Пассивный, отрешенный ум говорит о его недостаточном использовании. Перебирать дурные мысли о другом человеке, замышлять убийство, думать о том, как навредить кому-нибудь — это извращенное использование ума. Извращенным использованием ума является также извращенное использование памяти, когда человек пользуется памятью не в позитивных целях, а только вспоминает прошлое, игнорируя настоящее. Далее мы более подробно рассмотрим этот вопрос.

Чрезмерное, недостаточное и извращенное использование времени имеет отношение к временам года. Например, слишком холодная или слишком теплая зима означает, соответственно, чрезмерное и недостаточное использование времени. Отсутствие координации своих действий со временем года — извращенное использование времени. Например, если вы не одеваетесь по сезону, слишком много находитесь на солнце или стоите на холодном ветру зимой, это означает извращенное использование времени.

Равновесное и благотворное сочетание вышеупомянутых

факторов дает хорошее здоровье, силу и веселое расположение духа. И наоборот, их чрезмерное, недостаточное или извращенное использование, заблуждения, нездоровый образ жизни порождают различные заболевания, укорачивают жизнь и приносят чувство неудовлетворенности, ведущее к психическим расстройствам.

## *ТРИ СВОЙСТВА РАЗУМА*

Пракрити, или Космическая субстанция (материальная природа), обладает тремя свойствами: саттва, раджа и тама. Саттва — это свойство истины, добродетели и равновесия, раджа означает силу, побуждение к действию, тама ограничивает движение, препятствует ему и сдерживает его. Эти три свойства Космической субстанции проявляются и находят применение на разных уровнях — от тонкого до практического. Прежде чем обсудить их значение в медицине, давайте посмотрим, как они связаны с нашим существованием и космическими законами.

Саттва — источник существования человека, она обозначает дживу, или индивидуальную душу. Ее можно сравнить с состоянием бодрствования. Слова «сон», «дремота» и «бодрствование» употребляются здесь в переносном смысле. Джива — источник жизни эмбриона, и именно джива вдыхает жизнь в Космическую субстанцию. «Зародыш не может образоваться без участия дживы. Росток не может появиться в отсутствие зерна»[26]. Джива, или личностная сущность, является «состоянием бодрствования». Это означает, что истинная сущность человека — не физическое тело, а нематериальная энергия, душа, лишенная вещества. Душа — чистый элемент, «состояние бодрствования», просвещенности, или саттва.

До рождения эмбрион пребывает в состоянии тама. Это состояние можно сравнить с состоянием глубокого сна, для которого характерны пассивность и закрытость от внешнего мира.

Раджа сравнивают с состоянием дремоты. Оно означает проявления активности, берущей начало во внутренней тонкой энергии. Эта энергия перемещается по тонким каналам (нади)[27].

Таким образом, по отношению к телу тама, раджа и саттва представляют физический, тонкий и духовный аспекты человеческого существования соответственно. По отношению к мирозданию раджа — созидательный принцип, тама — разрушительный, а саттва — принцип энергии и жизни. Согласно санкхье, до соединения Универсальной души и Космической субстанции три эти качества находятся в непроявленном состоянии. Соединение их определяет творение, и это есть раджа.

Когда Универсальная душа и Космическая субстанция снова отделяются друг от друга, Вселенная снова разрушается, и это тама — принцип разрушения. Саттва — принцип жизни.

Точно так же как вата, питта и капха определяют телесные функции, саттва, раджа и тама определяют свойства и деятельность разума*. Мышление, планирование, принятие решений и т.д. связаны с раджа. Во время сна умственная активность носит характер тама, поскольку во сне разум закрыт для новых знаний и занят лишь тем, что приобрел раньше. Эта умственная деятельность проявляется в виде сновидений, и даже если их нет, то общий характер сна — крепкий, тревожный и т.д. — определяется тама-активностью разума. Саттва-активность разума направлена на достижение равновесия, истины и самореализацию и проявляется в самодисциплине, самоограничении, контроле над чувствами, а также в практике концентрации, пранаяме и спокойствии разума.

В обычной мирской жизни для того чтобы иметь хорошее здоровье и ум, нужно равновесие саттвы, раджи и тамы. Я говорю о мирском существовании, потому что если человек преследует более высокие духовные цели, он вступает на путь саттвы и отвращается от раджи и тамы. Теперь обсудим эти свойства более подробно.

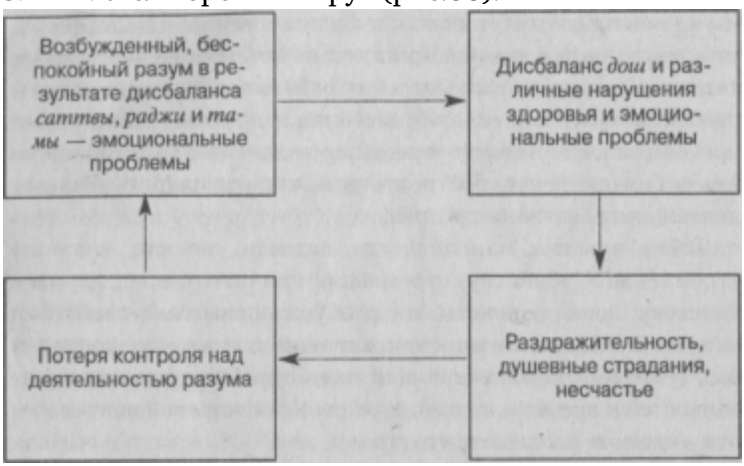
Мы уже говорили о трех жизненных приоритетах (глава 2). Первая цель — сохранение самой жизни. Вторая — обеспечение собственного существования в материальном смысле. Третья — самореализация и достижение бессмертия, то есть прерывание цикла рождений и смертей и слияние с Универсальной душой. Когда речь идет о первых двух целях, мы идем к их достижению в более или менее стабильной системе конкретного общества. Наша жизнь по большей части носит характер раджа, поскольку мы зарабатываем деньги, заняты проблемами жилья, еды, образования и другими житейскими проблемами. Это в свою очередь порождает желания: желание иметь больше денег, построить дом, купить машину. Вся эта деятельность связана с раджа.

Такие чувства, как алчность, зависть, леность, а также стремление к убийству, стремление причинить вред другому человеку, ложь, воровство и т. д. обусловлены тама-свойством разума. Преодоление мирских желаний, достижение контроля над чувствами, освобождение от гнева, освобождение от привязанностей к людям и вещам, отрешение от мирской деятельности — все это называется саттва.

В нашей повседневной жизни мы находимся в основном под влиянием раджа, но тама также является частью жизни. В

некоторых случаях тама и раджа уравновешивают друг друга, например, повышенная активность сменяется ленью. Даже если речь идет об очень хорошем и высоконравственном человеке, в его повседневной жизни обязательно присутствует тама. Мясоедение связано с убийством и причинением боли. Иногда нам приходится лгать, чтобы справиться с ситуацией или сохранить достоинство. Саттва также является частью жизни, потому что многие люди во всем мире пытаются различными способами обрести душевное спокойствие — уходят в религию, в поклонение природе и т. д.

Наша повседневная деятельность определяется сочетанием трех этих свойств разума. Для крепкого здоровья требуется равновесие трех дош. Точно так же для того чтобы разум сохранял мир, спокойствие и силу, важно, чтобы существовал определенный баланс саттвы, раджи и тамы. Как вы знаете, беспокойный, возбужденный ум порождает дисбаланс трех дош, что приводит к различным внутренним заболеваниям, а они, в свою очередь, еще больше нарушают душевное спокойствие, и так замыкается порочный круг (рис.58).


Возбужденный, беспокойный разум в результате дисбаланса *саттвы*, *раджи* и *тамы* — эмоциональные проблемы
Дисбаланс *доши* и различные нарушения здоровья и эмоциональные проблемы
Потеря контроля над деятельностью разума
Раздражительность, душевные страдания, несчастье
Рис. 58. Порочный круг, образованный дисбалансом трех свойств разума

Рассмотрим, как в реальной жизни работает схема, изображенная на рис. 58. Представьте себе человека, который зарабатывает очень много денег и занимает важный пост. Он все время должен принимать решения, посещать различные собрания, произносить речи и думать о миллионе вещей одновременно. У такого человека не может быть настоящего досуга. Даже возвращаясь домой, он продолжает думать о делах и карьере. У него остается очень мало времени на отдых и совсем не остается времени на то, чтобы попытаться достигнуть душевного спокойствия. Таким образом, мы видим, что в умственной

деятельности этого человека доминирует раджа, для его ума характерны недостаток гама и отсутствие саттвы. Этот дисбаланс и связанное с ним возбуждение ума порождает избыток ваты. Как вы знаете, чрезмерная умственная деятельность, недостаток времени, еда наспех, тяжелая пища на приемах ведут к дальнейшему усилению ваты. Когда такое положение вещей существует достаточно долго, проявляются начальные симптомы таких болезней, как гипертония, бессонница, мышечные боли и нарушения пищеварения. Вечно занятые люди не нахо-

дят времени вылечить себя отдыхом и другими процедурами. Проблемы со здоровьем приводят к тому, что они становятся раздражительными, страдают и чувствуют себя несчастными. Одновременно уменьшается способность к концентрации, что ведет к еще большему беспокойству и нервозности. Так порочный круг замыкается. Чтобы разорвать его и восстановить равновесие, требуются неимоверные усилия воли и посторонняя помощь.

Что касается людей с избытком саттвы или тамы, то эта схема пригодна и для них. Человек, разум которого подвержен доминирующему влиянию тама, пассивен, вял и заторможен. Другими его качествами, развивающимися под влиянием тама, являются жадность, ревность, чрезмерные привязанности и склонность к разочарованности и депрессии. Все это ведет к усилению капхи и, соответственно, к определенным болезням. Как вы знаете, избыток капхи делает человека малоактивным, заставляет много спать и замедляет реакцию. Это ведет к депрессии и другим нарушениям. Этот циклический процесс будет продолжаться до тех пор, пока не будет восстановлено равновесие тамы, раджыи саттвы.

Цель современного образа жизни, ориентированного на материальную сторону жизни — удовлетворение основных физиологических нужд телесного характера и, как следствие, стремление к максимальному комфорту и роскоши. Воспитание ума, контроль над чувствами, развитие внутреннего спокойствия и внутренней силы находятся в полном небрежении. Свойство раджа бесконечно усилено, а саттва практически отсутствует. Это создает во многих сообществах ужасающий дисбаланс и порождает современные социальные проблемы. Именно катастрофическое преобладание раджа привело к возникновению массовых реакционных молодежных движений в странах Запада. После долгих лет преобладающего влияния тама в период Второй мировой войны Запад обратился к раджа, и саттва все больше сходит на нет. Люди отошли от религии и прочей духовной деятельности. Когда раджа достигает своего предела в отсутствие саттвы, это порождает ощущение пустоты и бессмысленности

существования. Мы получаем относительную независимость от материальных проблем, но основные вопросы человеческого существования остаются без ответа. Погрязшие в материальном мире и забывшие о том, что внутренний мир человека намного богаче, люди, одержимые раджа, стараются обойти вопросы существования, жизни, старости, болезни, смерти. Но рано или поздно каждому придется столкнуться лицом к лицу с этими сторонами жизни. Иногда возникают реакционные, то есть противоположные процессы, и равновесие смещается в другую сторону — в сторону тама или саттвы. В первом случае это может породить различные формы безумия, депрессии, отвращения к миру и т.д., вызвать серьезные внутренние и психические болезни.

С другой стороны, преобладание саттвы заставляет людей отвергать все материальное и пребывать в затворничестве, занимаясь поисками «иной реальности». И в Индии, и на Западе существует множество садху (святых). Обычно они ничего не делают и живут за чужой счет, пребывая в иллюзии достижения спасения. Их ум колеблется между тамой и саттвой и страдает от дисбаланса.

Любая крайность в проявлении трех свойств разума ведет к умственному, физическому и социальному дисбалансу. Умеренность, равновесие между тремя свойствами ума дает долгую жизнь и здоровье. Человек с нездоровым телом и разумом никогда не достигнет спасения, и все мирские блага оказываются для него бесполезными. Какой бы род деятельности, профессию вы ни избрали, какую бы цель ни преследовали, очень важно найти точку равновесия в деятельности разума.

Не попадайтесь в ловушку преобладающего влияния раджа. Я говорю «ловушку» потому, что видела многих людей — и в Индии, и в Европе, — которые живут в заблуждении, будто проявления саттвы и тамы можно отложить на потом. Оказывается, что «потом» — это слишком поздно, люди становятся жертвами нездорового образа жизни и попадают в круг, изображенный на рисунке 58. Помните, что начинать равновесную и здоровую жизнь нужно сейчас. Каждое проходящее мгновение имеет значение. Нездоровая жизнь оставляет следы навсегда.

Человек, который хочет посвятить свою жизнь достижению спасения и стремится к внутреннему свету (саттве), также нуждается в равновесии. Равновесие абсолютно необходимо независимо от того, какую цель мы преследуем. У нас есть физические потребности, и чтобы удовлетворять их, надо трудиться. Когда человек не трудится, а только «живет духовной

жизнью», кому-то другому приходится работать, чтобы удовлетворять его потребности в еде, одежде и т. д. В поисках истины некоторые люди пребывают в праздности и становятся зависимыми от других. В таком случае они уже не идут по пути саттвы, а скатываются к тама.

Особое состояние ума, или доминирование одного из этих трех свойств, накладывает ограничения на образ жизни. Люди, преимущественно подверженные влиянию раджа, отличаются тем, что ведут беспорядочную жизнь, слишком много путешествуют, слишком много говорят; они плохо сложены, поздно едят и постоянно спешат. Напротив, те, кто находится под влиянием тама, обычно слишком много спят, а от недостатка активности толстеют. Они склонны к употреблению продуктов, усиливающих тама, и это еще больше нарушает телесное равновесие. Лень и инертность ведут к еще более выраженному проявлению качеств, присущих тама, — зависти, отсутствию самоконтроля и апатии.

Следуя путем саттвы, люди обычно или слишком упрощают диету, или слишком мало едят, или слишком много постятся, используют и другие способы умерщвления плоти. Это может привести к телесному нездоровью и слабости ума. И деловой человек, и аскет — оба должны выбрать золотую середину и контролировать умственную деятельность для сохранения равновесия раджи, тамы и саттвы.

Эти три гуны, или три свойства, не следует путать с принципами инь и ян китайской философской традиции. Инь и ян относятся к двум полюсам энергии. Мы называем их парами противоположностей: день и ночь, небо и земля, холодное и

горячее, правда и ложь, материальное и духовное, и т. д. Противоположности легче понять в их связи с представлением о равновесии: они как две стороны, ни одна из которых не должна быть тяжелее. Однако три гуны определяют вполне определенные качества, и в их равновесии существуют три стороны. Каждая гуна связана с двумя другими, и избыток одной выводит из состояния равновесия остальные. Эти три свойства подобны трем углам треугольника — они взаимосвязаны и взаимозависимы.

В живой традиции Аюрведы эти три свойства имеют большое значение, так как не только имеют отношение к деятельности разума, но и практическое приложение во всех сферах жизни. Пища, образ жизни, цвета, личность, природа человека — все описывается с точки зрения этих трех свойств. Иногда люди не понимают глубокого философского смысла трех гун, и тогда тама ассоциируется с негативными проявлениями и привычками, раджа — с роскошью и величием, а саттва — с духовностью и добродетелью.

Алкоголь, мясо, лук, продукты с сильным запахом, пережаренная и плохо приготовленная пища относятся к пище типа тама, а переедание — привычка, связанная с тама. Пища типа раджа — хорошо приготовлена, умеренно приправлена специями, включает в себя качественные ингредиенты, не противоречит правилам Аюрведы, потребляется умеренно и с небольшим количеством хорошего вина. Пища в саттве — это все, что не оказывает возбуждающего действия на чувства и очень незначительно влияет на доши. Она легко переваривается и не делает человека ленивым. Фрукты, рис, молоко, мед, незначительно влияющие на доши овощи, такие как морковь и тыква, относятся к этой категории. Саттва-диета исключает мясо, специи, имбирь, чеснок и те овощи, которые нарушают равновесие жидкостей: цветную капусту, лук, баклажаны, окру (Hibiscus esculentus). Аскеты обычно едят продукты только типа саттва, а обычные люди соблюдают сатгва-диету раз в день или в определенное время года в религиозных целях, для самоконтроля и оздоровления.

Описывая различные свойства пищи, я хочу донести мысль о том, что человек, который, согласно своей природе, находится под преобладающим влиянием той или иной туны, должен в соответствии с этим выбрать образ жизни и тот или иной тип пищи. Таким образом, чтобы изменить свойства разума, человек может использовать внешние факторы. Например, если ваш разум принадлежит к типу тама, и вы хотите изменить его, то измените свои пищевые пристрастия, носите легкую светлую одежду, проявляйте побольше активности и меньше спите. Внешние факторы являются выражением внутренних процессов и в то же время влияют на эти процессы.

## *Три вида терапии — рациональная, психологическая и духовная*

Существуют три вида терапии — духовная, рациональная и психологическая. Духовная терапия заключается в том, что человек повторяет мантры, носит амулеты и драгоценные камни, гадает, совершает подношения (божествам и т.п.) и жертвоприношения, исполняет предписания религии, совершает обряды искупления грехов, постится, предается богам, совершает паломничества и т.д. При рациональной терапии пациенту назначают определенную диету и лекарственные средства. Психологическая терапия — это отвращение ума от нездоровых объектов*.

Мы много говорили о методах рациональной терапии.

Обсудим теперь три вида терапии в их отношении друг к другу. Хочу подчеркнуть, что в данном случае под психологической терапией понимается совсем не то, что в современной западной медицине. В современней медицине дух и тело рассматриваются отдельно, а заболевания классифицируются по признаку происхождения. Рациональная терапия и психологическая отделены друг от друга, а духовной не существует вовсе. Однако в Аюрведе эти три способа лечения взаимосвязаны и взаимозависимы и, следовательно, нераздельны. То же самое относится к трем типам болезней, описанным ранее (глава 2). Аюрведическая медицина трехмерна. Кроме рациональной терапии, включающей применение лекарств, лечебное питание, упражнения и тому подобные внешние методы, для ускорения процесса исцеления используется также сила разума. Это и называется психологической терапией. Мыслительный процесс направляется на поиск причины заболевания и факторов, способствующих ему, и для устранения этих факторов привлекаются мысленные усилия и сила воли. Если пациент неспособен сам использовать эти процессы для своего исцеления, он может воспользоваться помощью врача или другого мудрого человека, которые окажут ему поддержку. При этом лечении важно заставить пациента «знать» и «чувствовать» свою болезнь, установить с ней связь, а потом приложить волевые усилия к устранению причин болезни и к ускорению процесса исцеления.

Прежде чем перейти к описанию духовной терапии, я хочу привести пример взаимодействия двух видов терапии — рациональной и психологической. Представьте себе человека, страдающего язвой желудка. Ему назначают соответствующие лекарства, диету, массаж и т.п. Все это — методы рациональной терапии. Но в Аюрведе они составляют лишь часть лечения. Другая часть заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать свою проблему и научить его направлять свою внутреннюю энергию на стимуляцию процесса выздоровления и предотвращение рецидива. Для того чтобы найти причину образования язвы, врач подробно расспрашивает пациента, а потом направляет силу его разума на устранение источников болезни. Язва могла образоваться из-за того, что пациент принимал пищу в состоянии стресса или тревоги, и это повлияло на его и без того слабый желудок, а может быть, язва возникла вследствие чисто механического процесса — сокращения мускулатуры стенок желудка, вызванного различными причинами. Если причина болезни ни в том и ни в другом, а связана исключительно с питанием, то все равно для исцеления очень важны мысленные усилия пациента, направленные на

визуализацию и осознание своей болезни. Роль врача аюрведической школы заключается также и в том, чтобы успокоить и утешить больного. В последней главе этой книги описаны способы лечения некоторых заболеваний, и ни один из этих способов не является чисто рациональным. Люди, привыкшие к аллопатической медицине, считают, что лечиться, — значит глотать таблетки. Но в Аюрведе даже рациональная терапия включает в себя лечебное питание, физические упражнения и другие подобные методы.

Третий путь лечения — духовная терапия. Какие бы методы духовной терапии мы ни применяли, их цель только одна — пробудить силу нашей внутренней сущности (души), которая называется атмашакти. Почему ее надо «пробудить»? Ведь душа сама является источником жизни Космической субстанции и представляет собой энергетическую сущность. Ответ заключается в том, что душа, источник сознания, является пассивным наблюдателем и не вовлекается в деятельность разума. Этот мир настолько завораживает нас, что мы забываем свою истинную сущность — силу и свет, пребывающие внутри нас. Мы живем в неведении и отождествляем себя с материальным телом. Поэтому между нашей материальной сущностью и внутренней духовной сущностью постепенно возникает преграда. Посредством постоянных умственных усилий мы должны убрать эту преграду, закрывающую внутренний свет. Именно это и означает: пробудить внутреннюю силу. Когда мы говорим, что наша внутренняя сила дремлет, мы вкладываем в эти слова переносный, метафизический смысл. Когда посредством саттва-свойств разума мы устраняем завесу невежества, разливается внутренний свет, и это называется просвещенным и пробужденным состоянием. Внутренняя сила дает нам способность видеть то, что лежит за пределами материальной реальности. Развивается интуиция, которая позволяет нам провидеть и предсказывать. Другими словами, в нас развиваются способности, превосходящие то, что принято считать нормой, или, в западной терминологии, паранормальные способности. В

контексте этого обсуждения нашей целью является использование атмашакти в терапии. В западном мире это называют «паранормальным врачеванием». Но по аюрведическим индуистским представлениям, эти способности не только не являются паранормальными, но, напротив, присущи каждому человеку. Лишь из-за нашего невежества они не проявляются и остаются в подавленном состоянии.

Для того чтобы развить внутреннюю силу, требуется огромное старание. Все мы способны развить ее, поскольку все мы

обладаем одной и той же внутренней энергией (сущностью). Два главных фактора, способствующих достижению этой цели — настойчивость и сильная воля. Различные методы Патан-джали (рис.37) ведут нас к внутреннему пробуждению. Мы уже говорили о йогасанах и пранаяме, которые являются третьим и четвертым шагом в йогической восьмиступенчатой системе. Так же тщательно надо выполнять упражнения первой и второй ступени. Эти четыре ступени йоги подготавливают нас к достижению внутреннего спокойствия. Достигнуть его очень трудно, потому что разум возбуждают явления внешнего мира: цвета, формы, запахи, вкус, осязательные ощущения. Все это воспринимается чувствами и осознается разумом. Когда нить мыслей обрывается, и разум погружается во временное спокойствие, наступает состояние саттвы, которое есть природа души. Проще говоря, мы закрываемся для внешнего мира и сливаемся с внутренним. Это состояние осознания внутренней истины, или сущности, которая есть причина бытия.

Постоянные усилия и практика позволяют все больше постигать богатство внутреннего мира и развивать атмашакти. Я хочу подчеркнуть важность постоянных усилий, потому что для достижения хотя бы незначительного успеха требуется ежедневная практика, особенно вначале. По крайней мере раз в день, после выполнения пранаямы, следует попытаться сконцентрироваться хотя бы на пять минут. Сначала постараться освободить разум от мыслей посредством джапы — повторения короткой мантры (такой как ОМ) или какого-нибудь слова, чтобы вытеснить из головы все мысли. Потом следует сочетать

джапу с пранаямой и постепенно сосредоточиться на хридья, солнечном сплетении. Со временем способность к концентрации будет возрастать.

Добиваясь некоторого успеха, когда разум на несколько мгновений освобождается от мыслей, мы достигаем состояния осознания истинной сущности и внутреннего света. Не следует ограничиваться лишь концентрацией в сидячей позе. Когда вы находитесь в людном, шумном месте, постарайтесь отвлечь свои чувства от окружающего и на мгновение сосредоточьтесь на внутреннем свете. С помощью постоянной практики такого рода контроль разума над чувствами будет возрастать, и периоды состояния внутреннего спокойствия будут увеличиваться.

Внутренний свет пронизывает все тело, хотя его основное местоположение — хридья. Чтобы излечить какую-нибудь часть тела, мы сосредоточиваемся на ней и приводим разум в состояние спокойствия. Сначала нужна концентрация на определенной части тела, но потом, во время процесса концентрации, связь с

одной частью тела утрачивается, и мы достигаем состояния полного освобождения от мыслей.

Кроме лечебных целей эту практику можно применять в профилактических и оздоровительных целях. Ежедневно концентрируйтесь на каждой части тела, мысленно приближаясь к ней. Потом перейдите мысленно на хридья и сосредоточьтесь на внутреннем свете. Пусть этот свет распространяется во всех направлениях и образует вокруг вас защитное облако. После этого постарайтесь достигнуть спокойствия ума.

Практику исцеления можно применять и для лечения других людей, но это требует особого умения и осторожности. Прежде всего не пытайтесь никого лечить, пока вы не будете уверены, что достигли состояния полного спокойствия разума и что вы действительно пробудили атмашакти. Внутренняя сила пробуждается, когда разум полностью находится под влиянием саттвы и сливается с природой души. Если вы попытаетесь лечить других людей, не достигнув этого состояния, ваша телесная энергия будет истощаться. Энергия души бесконечна, в то время как телесная — ограничена. Нельзя дать другим то, чего нет у тебя. Потребуется несколько лет постоянной практики, прежде чем вы сможете лечить других людей.

До сих пор мы говорили только об одном — «светском» — способе духовной терапии. Существуют и другие способы: ношение амулетов и драгоценных камней, гадание, жертвоприношения, выполнение предписаний религии, пост, посвящение себя богам, паломничества и т. д. Прежде чем перейти к описанию этих терапевтических методов, которых отнюдь не исключает рациональная и психологическая терапия, я хочу объяснить, почему они не применяются в современной медицине и почему к ним относятся как к предрассудку. Мы уже говорили о том, что для современной медицины характерен редукционистский подход, и человеческое тело рассматривается как механизм, который можно изучать по частям. Все болезни считаются результатом нарушения функций той или иной части. Согласно холистическому принципу Аюрведы, человек представляет собой неделимое единство, которое нельзя низводить до набора частей. Точно так же человека нельзя отделить от его социального, культурного и духовного окружения и от мироздания в целом. Все болезни рассматриваются как следствие дисгармонии с порядком мироздания. Таким образом, болезнь лечится с учетом социального, духовного и культурного окружения человека, а тело, разум и душа рассматриваются как неделимое единство.

В этой книге я не раз упоминала мантры. Мне кажется, это

слово надо объяснить, так как существуют его неверные толкования. Обычно слово мантра имеет значение мистической формулы или звука, которые употребляются для колдовства или обращения к божеству. Можно сказать, что мантра — это звук, или набор слов, или фраза, которые помогают в процессе концентрации. Целью концентрации, как уже говорилось, является отвлечение разума от внешнего мира и обращение к внутреннему. Мантры применяются для джапы, постоянного повторения для освобождения разума от мыслей. Мантрами пользуются также для пробуждения некоторых сил. Когда вы концентрируетесь на своей сущности, или душе, вы устанавливаете связь между собой и беспредельной космической энергией. Эту энергию вы можете направить в любом желаемом направлении — на исцеление, расслабление, хороший сон и т. д. Выбор зависит от вашей способности к различению, или буддхи. Я не хочу подробнее обсуждать эту тему, так как сказанного достаточно для целей этой книги.

Другими способами духовного лечения могут быть гадания, подношения, жертвоприношения, пожертвования и другая деятельность, рассматриваемая в контексте кармы. Мы уже говорили о том, что страдание или счастье определяются дурной или хорошей кармой. Когда человек страдает какой-нибудь болезнью и хочет выздороветь, он совершает вышеупомянутые действия или обещает совершить их после выздоровления. Это не означает, что хорошая карма может мгновенно поглотить плохую, ставшую причиной болезни. Но считается, что благословение, которое получает человек, помогая нуждающимся, может ослабить эффект дурной кармы и до некоторой степени облегчить его страдания.

Корни и семена растений, драгоценные камни и другие предметы используются в духовной терапии потому, что в некоторых из них заключена космическая энергия. Если такие предметы носят на теле, они влияют на тонкую энергию тела. Мы уже говорили о связи цвета и телесных жидкостей. Точно так же драгоценные камни оказывают действие на три свойства разума. Драгоценные камни очень древние, и каждый из них возник в особом месте, в особых условиях и в особое время. Каждый является носителем особой энергии, которая может тем или иным образом изменять телесную энергию. Например, при болезнях, вызванных преобладанием капхи/тама, назначаются камни яркого цвета, близкого к цвету пламени. Напротив, от болезней, связанных с избытком вата-питта/раджа, помогают драгоценности бледного цвета, такие как жемчуг, светло-голубые и «земляных» цветов (сероватые, черные и т.д.). Эти способы

лечения основаны на индийской астрологии.

Святые места и религиозные центры играют большую роль в духовной терапии во всем мире. Другими способами являются молитвы и религиозные обряды. Очистительные, целительные обряды, такие как пост и самоограничение, всегда считались эффективными средствами лечения не только в Аюрведе, но и в других древних медицинских системах. По моему мнению, рациональная основа у них та же самая, что и в практике концентрации. Посредством силы разума и с помощью определенных актов и обрядов мы выходим за пределы силы разума, то есть приходим к внутренней силе.

Почитание природы было важной частью религиозных и целительных обрядов во всех древних цивилизациях. Таким способом человек утверждался в жизни в природе и с природой, демонстрировал свою благодарность природе, осознавал свою связь с космосом. В этой книге мы не раз говорили о том, что в современной, технологически развитой цивилизации человек отчужден от окружающей среды. Вы узнали также о том, что Аюрведа подходит к здоровью с точки зрения тех принципов, которые управляют всем мирозданием. Три доши происходят из основных элементов, которые образуют материальную реальность мироздания. В человеческом теле пять элементов выполняют те же функции, что и в природе. Они формируют нашу физическую сущность и поддерживают жизнь. В отношении к свойствам разума воздух и эфир соответствуют раджа, огонь (солнце) — саттва, а вода и земля — тама. Пять элементов персонифицированы в издревле почитаемых индийских богах. Например, Хануман — сын ветра, он символизирует вату и раджа. Его почитают за храбрость, отвагу и исцеление от недугов, связанных с нарушениями ваты. Питта/саттва происходят из солнца. Солнце почитается за то, что дает свойства саттвы, исцеляет слабость зрения, улучшает умственные способности и интеллект. По всей Индии распространен культ земли и воды. Реки считаются священными, земля почитается в обрядах, предшествующих севу, завершающих сбор урожая, перед строительством дома. Эти же обряды совершаются и во многих других случаях. Смоковница и некоторые другие деревья почитаются за их целебные свойства. Больной дает обет вырастить определенное количество священных деревьев, особенно смоковниц. Это священное растение дает много лекарственных продуктов, которые широко применяются в аюрведической медицине. Может быть, именно по этой причине оно и считается священным. В действительности в такой форме выражается наша благодарность природе. Сходные обряды

свершаются на берегах рек, когда люди молят об исцелении от недугов и исполняют обеты, принятые во время болезни. Риг-веда и Атхарва-веда содержат много гимнов, обращенных к пяти элементам. В них человек молит силы природы о благословении и ниспослании крепкого здоровья. Некоторые космические явления, такие как рост и убывание луны, положение солнца и звезд, учитываются в медицинских наблюдениях и предписаниях.



## *АЮРВЕДИЧЕСКИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ*

Мы уже обсуждали превентивные меры и способы лечения некоторых болезней. Описание нескольких рецептов приведено в главе, посвященной гигиене и уходу за телом. Настоящая глава посвящена способам лечения наиболее распространенных заболеваний. Для того чтобы пользоваться аюрведическими лекарственными средствами, надо обладать знаниями о свойствах природных веществ и аюрведических способах изготовления лекарств, иметь в распоряжении необходимое простое оборудование. Но прежде чем обсуждать заболевания и методы их лечения, рассмотрим сначала вопрос об отношении к болезням в целом и к вашей собственной в частности, а также о том, какими качествами должен обладать хороший врач.

Первым и главным принципом медицины Аюрведы является то, что при здоровой и гармоничной жизни человек не болеет. Как вы уже поняли, чтобы следовать этому принципу, человек должен развить в себе способность к самоосознанию, научиться понимать потребности собственного тела и вести аюрведический образ жизни. Все это поможет вам обнаружить болезнь еще до того, как она проявится. Однако, несмотря на заботу о своем здоровье, вы все-таки можете стать жертвой какой-либо болезни. Бывают обстоятельства, при которых под действием сильной усталости, стресса, неблагоприятных погодных условий организм теряет устойчивость к заболеванию. Или, в зависимости от дхату, человек может обладать слабой конституцией и уже страдать от каких-либо болезней. Можно также заболеть, оказавшись в непривычных условиях, например во время путешествия, при перемене климата и т.д. Поэтому важно уметь справляться с некоторыми распространенными недугами. Я выбрала болезни, которые не только широко распространены, но и плохо лечатся средствами современной медицины. В то же время они причиняют страдания многим людям и, как правило, бывают

хроническими. Это, например, сенная лихорадка, геморрой, хронические боли, язва желудка. Однако при холистическом образе жизни, которому учит нас Аюрведа, и при использовании некоторых мягких лекарственных средств от этих недугов с течением времени можно избавиться.

Я часто замечала, что многие люди даже при таком легком недомогании, как кашель, простуда, небольшой жар, впадают в панику и бегут к врачу. Потом они проходят стандартное лечение антибиотиками, анальгетиками и т.д. и в результате выздоравливают не за неделю, а за семь дней. Ключ к тому, чтобы самому справиться с болезнью, — не паниковать и не потерять от страха способности к концентрации. Пребывая в состоянии беспокойства и страха, будучи поглощенным своей болезнью, вы теряете способность управлять собой, и вам станет только хуже. Вы не сможете в должной мере использовать интеллект, чтобы выбрать верный способ лечения. Важно также помнить, что ваше тело само борется с болезнью, и задача медицины — ускорить этот процесс и облегчить ваши страдания. Вы должны делать все, чтобы помочь своему телу, и главные способы помощи — это сон, отдых и правильное питание.

Некоторые люди считают, что медицина способна немедленно «починить» их, чтобы можно было гнать свое тело-машину дальше. Они принимают сильнодействующие средства, подавляющие симптомы заболевания, но это не значит, что эти средства вылечивают. Применение сильнодействующих медикаментов приводит лишь к тому, что болезнь тянется дольше или переходит в хроническую форму. Сильные средства, такие как аллопатические лекарства, имеют побочные эффекты, о которых врач может и не знать, не говоря уж о пациенте. Я не хочу сказать, что в Аюрведе нет сильнодействующих средств. Но в древней аюрведической литературе содержатся предупреждения о возможных побочных эффектах и рекомендации по специальному питанию, которое им противодействует. Например, если лекарство сильное и повышает питту, назначается диета, ее понижающая. Вообще почти все аюрведические лекарства принимаются не сами по себе, а с йогуртом, сывороткой, гхи, медом и т. п.

Если вы не в состоянии сами справиться с болезнью, вам, безусловно, понадобится помощь врача. Очень важно сделать правильный выбор. Как говорит Аюрведа, «лучше самому принести себя в жертву, чем отдаться в руки невежественного врача»[28]. Врач должен обладать следующими качествами: «блестящими теоретическими познаниями, обширным практическим опытом, способностями и чистотой. Наилучший

врач — тот, кто обладает знанием четырех аспектов болезни: причины, симптомов, лечения и предупреждения». Далее говорится, что «врач должен быть дружелюбен и сострадателен к больному и не должен быть жадным»[29].

Кроме хорошего врача для успешного лечения необходимо выполнение еще двух условий: поведение пациента и качественные лекарства. «Хорошая память, послушание, бесстрашие и готовность предоставить все сведения о болезни — вот какие качества требуются от пациента. Обилие, действенность, различные фармакологические формы и надлежащий состав — этими четырьмя качествами должно обладать лекарственное средство»[30].

Берегитесь шарлатанов и не меняйте врачей слишком часто. Но если врач невежлив, проявляет нетерпение, и в нем отсутствует сострадание, не стоит продолжать пользоваться его услугами. Перед визитом к врачу нужно как следует обдумать все факторы, которые оказывают то или иное влияние на проявления болезни, а также ваши привычки в еде. Лучше всего классифицировать и записать все данные, чтобы сообщить врачу подробности о вашей болезни. Не бойтесь говорить о своих проблемах, даже если вы считаете, что ваши наблюдения и суждения необъективны или что та или иная проблема не имеет прямого отношения к болезни. Очень важно точно следовать советам врача в отношении приема лекарств. Если вы замечаете какую-либо отрицательную реакцию на лекарства, надо сообщить об этом врачу. Точно так же вы должны поступить, если видите, что лекарство не оказывает желаемого эффекта.

Все мы знаем, как трудно найти хорошего врача, и эта проблема является общей для всех стран. А врачи, исповедующие холистический подход к здоровью, очень редки. Таким образом, совершенно необходимо научиться помогать себе собственными силами, и даже если вы нуждаетесь в помощи врача и не можете вылечить себя самостоятельно, нужно уметь способствовать процессу выздоровления. Вы должны тщательно соблюдать правила лечебного питания и пользоваться очистительной терапией и средствами укрепления здоровья, такими как масляный массаж, потение, лекарственные травы и т. д.

## *ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ*

Натуральные продукты можно разделить на две обширные категории: пища и лекарства (рис.59). Пищевые продукты, такие

как рис, пшеница, овощи, питают тело и способствуют его росту. Они оказывают мягкое действие на три доши и их функции. Лекарственные средства не питают тело, но оказывают более сильное влияние на флюидные субстанции. Они обладают специфическим действием и назначаются в строго определенных количествах для лечения болезней. Лекарства делятся на три категории: мягкие, средней силы и сильнодействующие — в соответствии со степенью их воздействия на тело.

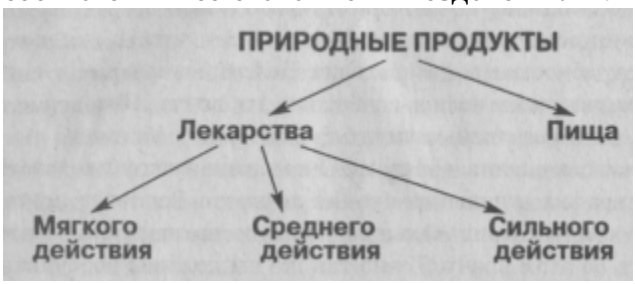



Рис. 59. Классификация природных продуктов

Некоторые лекарственные средства применяются в малых количествах и с большой частотой в виде приправ к пище. Их назначение — поддерживать баланс диеты. В больших количествах они применяются как лекарства. В качестве примера можно назвать чеснок, имбирь, лимон, анис, кумин. Если добавить в овощное блюдо ложку семян аниса или кумина, они улучшат вкус и придадут аромат пище. Однако в больших количествах их можно применять как средство для лечения определенных болезней. Ложка размолотых семян кумина с теплой водой назначается как средство против слабости и вялости. Настой семян аниса применяется как средство против поноса. Его принимают по столовой ложке три-четыре раза в день.

Вещества, входящие в категорию лекарств, бывают мягкими, средней силы и сильнодействующими, и решающим признаком при определении дозировки является сила. В Аюрведе существует несколько классификаций лекарственных средств по различным признакам, но мы остановимся лишь на наиболее важной с практической точки зрения — классификации по вкусу. На языке Аюрведы, это классификация на основе расы. Термин раса не поддается точному переводу; это нечто гораздо большее, чем просто вкус, это результат общего чувственного восприятия. Например, если вы едите что-нибудь кислое, вы знаете, что оно кислое, благодаря специфическому ощущению на языке, который и определяет этот вкус. Но это не значит, что кислая пища, которую вы едите, действует только на язык. Она действует на все тело, и вы это воспринимаете. Кислая пища оказывает

немедленное действие на питту. Она подобна топливу, которое усиливает телесный огонь.

Можно пояснить понятие расы на примере других чувств. Наши глаза видят синее небо, белую корову, зеленое дерево или красивого слона. Это восприятие не ограничено только зрением или тем, что ум идентифицирует цвета или объекты. У человека возникают ощущения (хороший, плохой, приятный, неприятный), которые являются результатом этой идентификации. Если мы видим раненого человека, то не только фиксируем цвет кожи или форму раны — его вид вызывает в нас ощущение ужаса, жалости или отвращения. Далее это ощущение заставляет нас броситься на помощь раненому, или заплакать, или лишиться чувств. Точно так же характерные свойства определенного вещества воспринимаются всем телом. Вкус, ощущаемый языком, помогает классифицировать вещество в соответствии с его характерными свойствами и фармакологическим действием.

Из главы о тридоше вы узнали, что вещества, обладающие тем или иным вкусом, могут усиливать определенную дошу или уменьшать ее содержание. Очень важно уметь определять фармакологические свойства продуктов по их вкусу. Такого рода знание поможет вам собственными силами изобретать аюрведические лекарственные средства в соответствии с местом и временем. Важно не знание лекарств как таковых, а умение найти подходящее средство избавления от мелких недугов в конкретных обстоятельствах.

Продукты классифицируются по их расам, которые, в свою очередь, являются производными пяти первоэлементов (табл.

3). Рассмотрим расы и их влияние на организм более подробно.

1) Сладкое является производным земли и воды. Благодаря холодной природе этих двух элементов сладкие продукты так-

| | Раса | Элементы | Вата | Питта | Капха |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Сладкая | Земля + Вода | — | - | + |
| 2. | Кислая | Огонь + Вода | - | + | + |
| 3. | Соленая | Огонь + Земля | - | + | + |
| 4. | Острая | Огонь + Воздух | + | + | - |
| 5. | Горькая | Эфир + Воздух | + | - | - |
| 6. | Вяжущая | Земля + Огонь | + | | |

Табл. 3. Взаимосвязь рас, элементов и трех дош.

же являются холодными и ослабляют питту. Тяжесть основных элементов, формирующих сладкую расу, обусловливает способность сладких продуктов уменьшать и вату. Поскольку земля и вода являются исходными элементами для капхи, сладкие продукты в избыточных количествах будут ее усиливать.

2) Кислое происходит из воды и огня. Будучи производными огня, кислые продукты имеют горячую природу и потому усиливают питту. Из-за сродства с водой кислые продукты также увеличивают капху и уменьшают вату.

3) Соленое происходит из земли и огня, поэтому, как и кислые продукты, они увеличивают питту и капху, но уменьшают вату.

4) Острота (жгучесть), или кату-раса, является производным воздуха и огня. К этой категории относятся такие продукты, как перец, имбирь, чеснок, кардамон, лавровый лист, базилик. Поскольку едкость образуется из воздуха и огня, она увеличивает вату и питту и уменьшает капху.

5) Горькое происходит из элементов воздуха и эфира. Этот разряд рас составляют такие продукты, как куркума, ним и другие горькие продукты. Поскольку вата является производным воздуха и эфира, горькие продукты усиливают эту дошу и уменьшают питту и капху.

| Расы, | усиливающие | доши |
|---|---|---|
| Вата | Питта | Капха |
| Острая | Кислая | Сладкая |
| Горькая | Соленая | Кислая |
| Вяжущая | Острая | Соленая |
| Расы, | ослабляющие доши | |
| Вата | Питта | Капха |
| Сладкая | Сладкая | Острая |
| Кислая | Горькая | Горькая |
| Соленая | Вяжущая | Вяжущая |

Табл. 4. Расы, усиливающие и ослабляющие дошы

6) Терпкое (вяжущее) происходит из воздуха и земли. Примерами терпких продуктов являются шпинат и финики. Вяжущие продукты уменьшают питту и капху благодаря

исключительно сухой природе воздуха, но увеличивают вату.

Из приведенного выше описания рас можно заключить, что одни расы усиливают определенные доши, а другие ослабляют. Эти сведения суммированы в таблице 4.

Уяснив взаимосвязь между пятью элементами, расами и тремя дошами, нужно усвоить два важных момента. Во-первых, существуют исключения из приведенной классификации Например, капху, как правило, увеличивает сладкое, за исключением меда, дичи, старого риса, ячменя, пшеницы и фасоли. Точно так же кислые продукты увеличивают питту, но амла и гранат являются исключением Соленые продукты увеличивают питту и вредны для глаз, за исключением каменной соли. Едкое увеличивает вату и снижает секрецию половых гормонов и плодовитость, за исключением имбиря, чеснока и длинного перца (Piper longum). Горькое оказывает то же действие, что и едкое,

исключая особый вид тыквы, которую едят в Индии, где она называет-

ся парвал (патол — в Северной Индии), и плоды тллой (Tinospora cordifolia). Из вяжущих, терпких продуктов исключением является харад (Terminalia chibula), который не увеличивает вату и не уменьшает питту и капху.

Нужно помнить, что природные продукты всегда обладают больше чем одной расой и, следовательно, оказывают сложное фармакологическое действие. Однако в некоторых продуктах определенная раса является доминирующей. Например, лайм кислый, но в нем, хотя и в очень небольшом количестве, содержатся сахара. Поэтому лайм непосредственно действует на питту и по фармакологическому эффекту относится к горячим продуктам. Он увеличивает питту и понижает вату и капху. Пища есть комбинация всех рас, и искусство составлять аюрведическую сбалансированную диету заключается в гармоничном подборе всех рас. Чрезмерно соленая, кислая и т.п. пища наверняка создаст дисбаланс трех дош. Принимать такую пищу в течение длительного времени — значит испортить здоровье. И наоборот, не употребляя в пищу продукты, увеличивающие уже доминирующую жидкость, и заменив их теми, что ее уменьшают, можно избавиться от мелких недугов.

Например, если у вас наблюдаются расстройства, вызванные преобладанием ваты, вам следует избегать едких, горьких и вяжущих продуктов и принимать в пищу сладкое и кислое, чтобы уменьшить содержание ваты и привести эту дошу в равновесие с двумя другими. Приведу пример из личного опыта. Когда я была в Париже, то первые несколько дней питалась в основном

французским сыром, который нигде больше не производят. Такое резкое изменение диеты и чрезмерное количество сыра привело к тому, что у меня возникло раздражение слизистой оболочки рта. Я немедленно перестала есть сыр и начала пить много йогурта и холодного молока. Это нейтрализовало избыток питты, и раздражение во рту прошло. Однако если не принимать меры в самом начале и продолжать придерживаться несбалансированной диеты, то мелкие проблемы вырастут в большие. Может оказаться уже поздно прибегать к мягким домашним средствам, то есть лечиться с помощью определенной пищи.

Подробные сведения о расах приводятся для того, чтобы вы могли составить сбалансированную диету для себя, избавляться от мелких недугов и определять фармакологические свойства природных продуктов. Если вам недоступны растения, описанные в Аюрведе, вы можете пользоваться местными лекарственными травами. Только делать это нужно, следуя принципам Аюрведы, в соответствии с их расами, действием на три доши и фармакологическими свойствами. Не употребляйте травяные чаи и другие лекарственные растения «понаслышке». Давайте рассмотрим несколько примеров травяного чая, который широко распространен на Западе. Вербена по признаку расы «сладкая», и поэтому она будет полезна людям, у которых доминируют вата и питта, но вредна тем, у кого избыток капхи. Чабрец обладает терпким вкусом и нормализует повышенные питту и капху. Например, чабрец может нейтрализовать отрицательное действие алкоголя, который чрезмерно усиливает а гни. Мятный чай имеет горький вкус и также уменьшает питту и капху. Людям, страдающим недостатком телесного огня, потребуются лекарства едкие, кислые и соленые. Например, имбирь с лимонным соком и солью стимулирует аппетит. Его нужно принимать за полчаса до еды. Кислые чаи, например, фруктовый чай или чай из розовых лепестков, также усиливают телесный огонь и восстанавливают нормальный аппетит. Людям с избытком капхи нужны продукты с острой расой, такие как перец, чеснок и имбирь. Горькие и вяжущие травы также помогают нормализовать избыточную капху.

## *СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ*

Важно научиться некоторым простым способам приготовления лекарств для повседневных нужд превентивной терапии. Способы приготовления всегда зависят от свойств лекарственных веществ или трав: в процессе приготовления не

должны разрушаться или терять эффективность действующие компоненты.

Я вкратце опишу процедуры, с помощью которых можно приготовить домашние лекарственные средства.

## *Отвары, экстракты и соки*

Это наиболее распространенные способы домашнего изготовления лекарств, применяемые в Аюрведе и в мировой народной медицине. В Аюрведе существуют специальные правила приготовления отваров в соответствии с физической природой (твердая, мягкая и т.д.) и фармакологическими свойствами (расой) лекарственного вещества. Количество воды и время кипячения суммированы в таблице 5. Семена, корни и некоторые другие виды сырья перед приготовлением отвара следует измельчить. Отвары следует готовить на маленьком огне под крышкой с отверстиями или полуприкрытыми.

Простые экстракты (фанты) бывают двух видов: холодные и горячие. Чтобы получить горячий отвар, сырье надо залить кипящей водой и настаивать в течение 15 минут. Некоторые ароматические лекарственные растения, которые также широко употребляются в составе чая — мята, чабрец, вербена, черный чай, липа, — подвергаются именно такой обработке. Когда экстракт готов, его можно употреблять в холодном или горячем виде, с сахаром или без сахара — в зависимости от свойств активного компонента и вида заболевания. Например, чай для укрепления печени, выпускаемый NOW, заваривается кипятком, но пить его предпочтительнее, когда он имеет комнатную температуру. Этот чай обновляет клетки печени, стимулирует их функции и избавляет тело от излишков телесного огня. Поэтому его употребляют в холодном виде и поэтому же можно приготовить несколько порций сразу. Чай имеет горький вкус, и некоторым пить его трудно, поэтому в экстракт можно добавить сахара — добавка не изменит исходных свойств лекарства. Вы, должно быть, помните, что сладкое уменьшает вату и питту и, следовательно, в данном случае оказывает то же действие, что и само лекарство. Однако если вы принимаете какое-нибудь лекарство с целью избавиться от излишка капхи, подслащивать

| Мягкие исходные продукты | Продукты средней твердости | Твердые исходные продукты |
|---|---|---|
| 1 часть продукта залить 4 частями воды и упарить до 1 | 1 часть продукта залить 8 частями воды и упарить до 1 | 1 часть продукта залить 16 частями воды и упарить до |

| /4 объема | /2 объема | 1/2 объема |
|---|---|---|
| Примечание: кипятить всегда на слабом огне, полуприкрыв крышкой или под крышкой с дырочками. После кипячения раствор фильтруется через сито или марлю и принимается внутрь согласно соответствующим инструкциям (в горячем виде, холодном, с сахаром, медом и т.д.). | | |

Табл. 5. Приготовление отваров

его не следует, так как сладкое усиливает капху и таким образом нейтрализует действие лекарства.

Холодным способом экстрагируются лекарственные вещества, чувствительные к нагреванию. Исходные продукты просто заливают холодной водой и оставляют на ночь. Частично измельченное или порошкообразное сырье смешивают с водой в соотношении одна часть продукта на шесть частей воды (1:6) и выдерживают в течение 6-10 часов. Перед употреблением смесь взбалтывают, потом фильтруют, а затем уже употребляют. Если настаивать лекарство дольше десяти часов, это, как правило, не влияет на его свойства, но в жарком и влажном климате в растворе могут завестись бактерии или грибы.

Таким способом готовят настои аниса и брахми. Анис широко применяется в Европе, главным образом при легком поносе у детей. Обычно семена аниса заливают кипятком или делают отвар, но при этом лекарственные свойства отчасти теряются. Не покупайте уже измельченные или подвергшиеся промышленной обработке растения. Измельчите их сами непосредственно перед экстрагированием. В некоторых индустриально развитых странах продают готовые смеси лекарственных растений, и вам остается лишь залить эту смесь теплой водой. Существуют лекарства, которые нужно употреблять свежими в виде соков. Однако это зависит от Того, насколько доступны свежие исходные продукты.

Листья или другие части растения растирают в каменной ступе и экстрагируют полученный таким образом сок. Например, таким способом следует готовить базилик.

В том случае когда свежие продукты недоступны и приходится пользоваться сухими, поступают так: высушенные и измельченные растения заливают четырьмя объемами воды; смесь взбалтывают и оставляют на сутки, чтобы частички растения как следует пропитались водой. Если лекарство нужно приготовить быстро, то сухие растения растирают между двумя камнями и добавляют немного воды. При этом у вас получится густая масса, из которой можно экстрагировать сок. Растения нужно растирать долго, чтобы частицы получились очень мелкими. Это необходимо для эффективной экстракции активных компонентов.

## *НЕКОТОРЫЕ СПОСОБЫ КОНСЕРВАЦИИ ЛЕКАРСТВ*

Экстракты на основе масел или гхи получают путем смешивания соответствующих отваров с растительным маслом или гхи и кипячением до полного выпаривания воды. Потом масло фильтруется, и его можно хранить в плотно закрытом сосуде в течение длительного времени. Этот метод уже упоминался при описании приготовления масла для волос. Тем же способом можно готовить массажные масла. *

Можно также смешать отвар с густым сахарным или медовым сиропом или со смесью того и другого. Сахарную смесь можно кипятить до тех пор, пока сироп не загустеет. Мед добавляется только после того, как смесь уже остыла. Если нужно, чтобы в составе присутствовал только мед, холодный отвар смешивают с густым медом. Эти смеси в Аюрведе называются авлеха и хорошо хранятся.

Некоторые лекарства, например высушенные семена растений, удобно изготавливать прямо перед употреблением и принимать в виде порошка (чхуран). Некоторые можно хранить в течение года, но всегда более эффективным будет только что приготовленный порошок. Чхураны обычно принимают с горячей водой или с горячим молоком.

Чтобы приготовить сахарный сироп (шарбет), травы кипятят с водой и сахаром до образования жидкого сиропа, который употребляют, разбавляя холодной водой. Такой способ приготовления обычно используют для общеукрепляющих, тонизирующих и жаропонижающих средств. Их принимают только в летние месяцы, а в холодное и влажное время года употреблять их запрещается.

В Аюрведе описано еще много способов приготовления и хранения лекарств, но применять их следует только профессионалам. Аритса, или асва, — лекарства на спиртовой основе, ксара — высушенные экстракты, бхасма — зола исходного продукта. Приготовление таких лекарственных средств требует сложных фармацевтических процедур.

## *Оборудование для измельчения*

Я уже неоднократно упоминала об измельчении и растирании в порошок исходных продуктов. Существует несколько видов приспособлений для помола, — из камня, стали, глины, — ими нужно уметь правильно пользоваться. Для некоторых очень твердых продуктов (например, семян) годится только сталь, в то время как листья можно хорошо измельчить между двумя камнями. Есть лекарства, которые эффективны только в виде очень мелких частиц. Это касается, например, лекарств для глаз, целебных мазей и зубных порошков. Я предлагаю в этих случаях пользоваться фарфоровыми или каменными ступами. Для повседневных нужд пригодны также небольшие электрические мельницы, например кофемолка или мельница для пряностей. Кофемолка очень хороша для приготовления порошка (чхуран) и измельчения твердых продуктов для приготовления отваров. Электрическими мельницами следует пользоваться с осторожностью: процесс нужно время от времени прерывать, чтобы продукт не перегревался.

## *Приготовление тонких порошков*

Некоторые рецепты требуют порошков с очень мелкими частицами. Например, если в зубном порошке частицы слишком крупные, они будут застревать между зубами и между зубами и деснами. Поэтому после помола нужно просеять получившийся порошок через тонкую хлопковую ткань, а если требуется особенно мелкий порошок, то через более толстую ткань. Если размер частиц не особенно важен в каком-либо рецепте, можно воспользоваться куском муслина. Ткань нужно натянуть, либо зажав один конец и придерживая другой, либо держа ее вдвоем. Насыпьте немного порошка на ткань и медленно помешивайте его ложкой. Под тканью поместите чистый сосуд, куда порошок будет ссыпаться.

### *Приготовление гхи*

Гхи бывает трудно найти за пределами Индии. Исключением являются специальные магазины, обслуживающие индийское население в других странах. Поэтому важно объяснить, что такое гхи и как его приготовить самостоятельно. Гхи — это просто очищенное масло. Обыкновенное сливочное масло содержит определенное количество воды и поэтому не может храниться долго, а гхи сохраняет свои свойства по нескольку лет. В некоторых странах можно найти концентрированное сливочное масло, но его изготавливают другим способом, чем гхи, и в нем содержатся консерванты.

Для того чтобы изготовить гхи, вам потребуется несоленое сливочное масло. Положите его в сковородку или кастрюлю и подогревайте на очень маленьком огне до кипения. При этом вы увидите, что масло постепенно становится прозрачным, а на его поверхности появляется белая пена. С момента закипания масло нужно нагревать еще по крайней мере 15 минут, чтобы выпарилась вся вода, а твердые примеси отделились от жиров. Следите за тем, чтобы масло оставалось прозрачным и светлым и не темнело. Обычно пятнадцатиминутного подогрева бывает достаточно, но время может слегка меняться в зависимости от густоты исходного продукта и силы огня. Поэтому будьте внимательны, начиная учиться готовить гхи. Затем гхи фильтруется через кисею. Остывшее масло становится полутвердым. Если вы забыли отфильтровать его сразу, нагревание нужно повторить. Храните гхи в плотно закрытой стеклянной посуде. При комнатной температуре оно может храниться в течение длительного времени. При высокой температуре гхи подтаивает и выглядит как растительное масло, но при этом не теряет своих свойств.

## *ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ*

Для обсуждения я выбрала наиболее распространенные недуги. Очень важно уметь справляться с мелкими болезнями, потому что они часто перерастают в серьезные проблемы. Кроме того, дискомфортные ощущения, связанные с обычными недомоганиями, препятствуют нормальной деятельности, вызывают раздражение и дурное расположение духа. Как вы узнали из предыдущих глав, нарушение душевного спокойствия порождает телесные недуги. Поэтому стоит приложить максимум

усилий, чтобы в случае возникновения какого-либо расстройства здоровья как можно скорее излечиться. Не откладывайте это на завтра, не рискуйте своим здоровьем и жизнью.

## *Хроническая усталость (слабость)*

Продолжительное состояние общего снижения жизненного тонуса и дискомфорта называют хронической усталостью. Само по себе это состояние не является болезнью, но если им не заниматься, оно приводит к серьезным расстройствам, таким как мигрени, головные боли, боли в спине и других частях тела. Постоянное состояние утомления уменьшает сопротивляемость к инфекциям и затрудняет процесс естественного выздоровления. Кроме того, ощущение усталости способствует раздражительности и плохому настроению, что вызывает трудности в общении и такие болезни, как язва желудка, ригидность некоторых частей тела и др., а также нарушает координированную деятельность органов чувств, что может привести к несчастным случаям. То есть может получиться замкнутый круг.

Некоторые люди ощущают усталость постоянно, и это порождает множество проблем, решить которые можно только устранив основную причину. Такие люди обычно принимают лекарства, предназначенные для устранения симптомов недугов, проистекающих от усталости, пренебрегая одним-единственным верным средством — отдыхом. Ниже я объясню, что я имею в виду.

В больших городах хроническая усталость — очень распространенный синдром, а люди не знают, как с ним бороться, как справиться с изматывающим ощущением дискомфорта и упадка сил, потому что не находят в себе объективных симптомов какого-либо заболевания. Поэтому они даже не обращаются за помощью к врачам. Цель данного раздела — определить факторы, вызывающие хроническую усталость, чтобы найти способ борьбы с ней.

Мы имеем дело с нарушениями, вызываемыми изнуряющим ритмом жизни, загрязнением, шумом или определенными нарушениями внутреннего равновесия. В Аюрведе хроническая усталость классифицируется как слабость, вызванная избытком ваты. Мы не говорим о временной слабости, обычной после перенесенной болезни или неблагоприятного внешнего воздействия. Мы говорим об общей неспецифической слабости, признаками которой являются постоянное ощущение

дискомфорта и недостаток энергии.

Основная причина хронической усталости — отсутствие правильного отдыха. В нашем современном технологическом обществе не бывает истинного досуга. Даже в свободное время люди всегда чем-то заняты. Отсутствует понятие отдыха как полного расслабления в тишине и одиночестве, в котором так нуждается тело. Правильный отдых означает полное отрешение от любых дел, освобождение от напряжения, связанного с мыслями о том, что было и что могло бы быть. Отдых — это несколько минут полной тишины и спокойствия в состоянии, полностью свободном от напряжения, наедине с самим собой. Это требует значительных сознательных усилий. Для того чтобы забыть на время повседневные заботы и полностью расслабиться, полезны дыхательные упражнения, джапа и упражнения на концентрацию.

Чтобы избежать хронической усталости, необходим своевременный отдых. Например, если вы были вынуждены работать во время простуды или другого легкого недомогания, это нужно компенсировать дополнительным сном и вечерним отдыхом. Очень важно помнить, что отдыхать нужно в горизонтальном положении. Точно так же если вы чувствуете слабость потому, что поздно легли, или переели, или слишком много выпили, не откладывайте отдых и не старайтесь перебороть свое состояние. Именно так и накапливается утомление. От небольшого утомления легко избавиться. Все что нужно — это день-два отдыха, массаж, ванна, легкая питательная диета, горячий имбирный чай, горячее молоко и укрепляющие отвары или другие лекарственные средства. Но если усталость накопилась, нужен более продолжительный отдых и медицинская помощь, потому что человек может ощущать слишком сильную слабость, чтобы хотя бы попытаться самостоятельно справиться со своим состоянием.

Если человек следует аюрведическому образу жизни, то у него не бывает состояния хронической усталости, потому что он периодически очищает тело и ум, осознает себя и свое существование, а также обладает тончайшей чувствительностью к тому, что происходит в его теле. Мы страдаем от слабости, потому что неправильно обращаемся с собой.

Хроническая усталость может развиваться также вследствие эмоциональных причин. Как я уже говорила, правильный отдых способствует спокойствию духа. В предыдущих главах обсуждалась необходимость контролировать свой ум и чувства.

Существует еще одна очень сложная причина для слабости, которая заключена в нашем эго. Некоторые люди считают себя

незаменимыми, они думают, что без них невозможно обойтись, что если они перестанут делать все то, что делают, случится катастрофа. Поэтому они слишком много работают и изнуряют себя. Разумеется, это очень хорошие люди, способные на самопожертвование. Но в процессе своей деятельности они теряют здоровье. Мне хотелось бы указать в первую очередь на многих матерей и домашних хозяек, которые живут подобным образом многие годы и к пятидесяти годам обнаруживают, что из-за постоянной перегрузки, накопившейся усталости и небрежения собой они превратились в совершенно больных людей.

Очень часто также переутомляются люди, занимающие важные должности. Вдобавок обычно они ведут беспорядочный образ жизни и в конце концов становятся жертвами многих серьезных внутренних болезней. График у них, как правило, слишком плотный, и в нем не остается места для настоящего отдыха. Существует целый ряд специфических проблем со здоровьем, характерных для этого разряда людей.

Коротко говоря, если вы живете в соответствии со своей конституцией и если вы видите, что вам требуется больше сна, чем другим, что вы быстро утомляетесь, что вам тяжело выходить из дому по вечерам, вам нужно смириться с этим и вести образ жизни, которого требует ваше тело. Не сравнивайте себя с другими. Понятно, что нельзя быть эгоистом и непрерывно нянчиться с собой, но нужно видеть пределы своей жизненной силы и придерживаться их. Хроническая усталость может и не проявляться открыто, в виде конкретных симптомов, но с годами перерастет в серьезную болезнь. Утомление усиливает вату, и накапливающаяся усталость делает человека подверженным заболеваниям, связанным с ее избытком. Усталость не только наносит вред вашему здоровью, она плохо отражается и на окружающих, потому что в общении с вялым, неработоспособным человеком, который к тому же легко выходит из себя и раздражается, нет ничего приятного.

В классической аюрведической литературе есть описания многих медицинских средств, избавляющих от усталости, которые рекомендуется применять в сочетании с полным отдыхом. Эти средства доступны не везде, а лекарства, приготовленные промышленным способом, могут оказаться малоэффективными. Поэтому я остановлюсь на лечебном питании и простых домашних средствах.

Для борьбы с хронической усталостью рекомендуется горячее молоко, черный чай с имбирем, кардамон, гвоздика, горячий овощной суп, пшеничная каша, гхи, орехи, мед, кристаллический сахар, яблоки, свежеприготовленные фруктовые соки.

## *Средства против усталости*

Эти средства, изготовленные по простым рецептам, снабжают тело энергией. Их можно принимать в небольших дозах ежедневно.

| | |
|---|---|
| Миндаль | 100 г (около 1/2 чашки) |
| Орехи кешью | 100 г (около 1/2 чашки) |
| Кристаллический сахар (сахарный песок) | 100 г (около 1/2 чашки) |
| Семена аниса | 50 г (около 1/4 чашки) |
| Черный перец | 20 зерен |

Измельчите в порошок все ингредиенты по отдельности. Просейте анис через тонкую кисею. Затем все ингредиенты тщательно перемешайте. Храните эту смесь в чистой, плотно

закрытой стеклянной посуде. Принимайте по столовой ложке смеси ежедневно и каждый раз, когда ощущаете усталость. Это средство хорошо также для улучшения зрения.

Измельчите в порошок 1/2 столовой ложки кумина с небольшим количеством сахара и ежедневно принимайте с горячей водой.

Это рецепт общеукрепляющего средства. Пользуйтесь только свежепомолотым кумином и не употребляйте вместо кумина тмин (Carum carvi). Тмин темнее, и края у него слегка закругленные (см. следующую главу, посвященную определению лекарственных растений).

Меры предосторожности: кумин усиливает питту, поэтому его нельзя употреблять в течение продолжительного времени и в очень жаркую погоду.

| | |
|---|---|
| Морковь | 1 кг (4 чашки) |
| Яблоки | 1 кг (4 чашки) |
| Сахар | 1 кг (4 чашки) |
| Кумин | 40 г (3 столовых ложки) |
| Анис | 40 г (3 столовых ложки) |
| Перец | 50 зерен |
| Кардамон | 25 г (2 столовых ложки) |
| Гвоздика | 25 г (2 столовых ложки) |
| Корица | 25 г (2 столовых ложки) |
| Базилик (Ocimum sanctum) | 25 г (2 столовых ложки) |
| Имбирь | 25 г (2 столовых ложки) |
| Лавровый лист | 25 г (2 столовых ложки) |
| Айован или тимьян (чабрец) | 25 г (2 столовых ложки) |

Вымойте, очистите и нарежьте морковь и яблоки на мелкие

кусочки. Отварите в небольшом количестве воды на слабом огне. Когда они разварятся до состояния пюре, добавьте сахар и снова варите под крышкой, время от времени помешивая, пока смесь не достигнет густого пастообразного состояния. Остальные ингредиенты измельчите в тонкий порошок и добавьте в смесь, когда она остынет. Хорошо перемешайте. Храните в чистой, плотно закрытой посуде. Принимайте по 2 столовых ложки ежедневно с горячим молоком или другим способом. Это средство избавляет от усталости, повышает жизненную силу и аппетит.

В эту смесь можно также добавить трипхалу. Это сочетание трех плодов высоко ценится в аюрведической медицине. Плоды растут в Гималаях и обладают омолаживающей силой. Они называются амла (Emblica officinalis), харад (Terminalia chebula) и бахеда (Terminalia bellirica). Трипхалу теперь можно купить и на Западе — в магазинах аюрведических продуктов. Сушеные плоды измельчаются и смешиваются в равных количествах. Ежедневное употребление небольших доз трипхалы приводит в равновесие телесные жидкости, избавляет от усталости и придает силы. Добавка 200 г (1,5 чашки) порошка трипхалы в вышеописанную смесь значительно усиливает ее эффективность, однако при этом продукт приобретает слегка лекарственный вкус. Трипхалу можно применять и отдельно для укрепления здоровья и преодоления усталости. Принимайте по 1/2 или по целой чайной ложке трипхалы с медом ежедневно. Можно также залить эту дозу порошка стаканом воды, оставить на ночь, а потом выпить.

Если вы страдаете синдромом хронической усталости и ничего по этому поводу не предпринимаете, напоминайте себе: «Пора сделать перерыв, отдохнуть, забыть обо всех делах и неприятностях, войти в состояние полного расслабления и спокойствия».

\

Предупреждение: вы должны научиться отличать состояние общей неспецифической слабости от слабости, которая является предвестником болезни. В последнем случае лечение нужно назначать после тщательного изучения симптомов. Если вы чувствуете общую слабость, проведите диагностическое обследование, описанное в главе 3.

## *БОЛИ*

Царство боли обширно, и мы заглянем лишь в некоторые его уголки. Прежде всего рассмотрим, что представляет собой боль.

Для относительно здорового человека боль является явным указанием на дисгармонию и дисбаланс в теле и в уме. Боль может также свидетельствовать о слабости или уязвимости какой-либо части организма. В таком случае она имеет хронический характер, то есть ощущается постоянно. Боль может возникнуть также из-за дегенерации, воспаления или раны. Мы коснемся двух первых категорий боли, так как боль третьей категории возникает, когда уже произошли необратимые изменения, и требует комплексной врачебной помощи.

### *Головные боли и мигрени*

Кажется, что головная боль — самая распространенная боль в наше время. Вряд ли найдется человек, у которого никогда не болела голова. Я говорю не о тех головных болях, которые всегда сопровождают другие болезни — простуду, грипп, лихорадку и т. д. Я имею в виду обычную головную боль, от которой постоянно страдает множество людей. Обычно, чтобы избавиться от нее, они глотают анальгетики.

У здорового человека таких головных болей никогда не бывает. Прежде чем познакомиться со способами лечения головных болей, давайте разберемся в причинах, из-за которых они возникают. Прежде всего необходимо научиться различать виды головных болей и применять соответствующие способы лечения.

Головная боль может быть следствием избытка любой из трех дош, запора, стресса, нервного напряжения, переутомления, слишком холодной или жаркой погоды, пребывания в загрязненном, шумном месте. Избыток ваты вызывает запор, а запор в свою очередь усиливает вату. Вследствие легкого запора может возникать тяжесть в голове, но когда накопившиеся мала остаются в теле в течение долгого времени, возникает постоянная головная боль. Если к этой причине добавляется стресс и шум, то боль усиливается и причиняет человеку много мучений. Однако такие головные боли легко вылечить, наладив пищеварение и время от времени проводя очищение с помощью клизмы. Если у вас не было нормального стула в течение целого дня, то на следующий день появится ощущение тяжести в голове, которая будет медленно перерастать в боль. Твердый и темный стул в малом объеме не считается нормальным. В таких случаях хорошо помогает клизма, которая немедленно устранит головную боль.

Боли второго типа имеют нервное происхождение и вызываются постоянным шумом, беспорядочным образом жизни,

переутомлением и беспокойством. Если не устранить причину этих симптоматических болей и, как это часто делают, заглушать их обезболивающими средствами, то боль постепенно становится хронической и превращается в мигрень. Поэтому следует хорошенько подумать, прежде чем принимать обезболивающее и откладывать настоящее лечение.

Чтобы избавиться от головных болей этого типа, надо стараться быть как можно более спокойным. Не кричите и не говорите громко. Если вы работаете сверхурочно и ведете беспорядочный образ жизни, старайтесь компенсировать это спокойной обстановкой и правильным отдыхом после работы. Не давайте усталости накапливаться — это приводит к хроническим заболеваниям и имеет другие тяжелые последствия. Не откладывайте на завтра правильный отдых.

Чтобы избавиться от боли, пользуйтесь наружными средствами — бальзамами, эфирными маслами, полученными из лекарственных трав. Можно самостоятельно приготовить следующее средство:

пять частей эвкалиптового масла одна часть анисового масла одна часть ментола одна часть камфары.

Подобные наружные средства применяются для быстрого избавления от боли, но лечение состоит в устранении ее причины.

Мигрени — это периодические приступы сильной боли в височных областях, которые обычно сопровождаются тошнотой, рвотой, раздражительностью и светобоязнью (человек не может выносить яркого света). Во время приступа болеть может также половина головы, область вокруг глаз, челюсти или уха, и поэтому мигрень легко спутать с какими-либо нарушениями в перечисленных органах. Боль бывает настолько сильной, что человек не может подняться с постели и вынужден лежать до окончания приступа. Люди, страдающие мигренями, обычно считают, что обречены жить с этой болезнью до конца дней и . что она не поддается лечению. В действительности ситуация не так безнадежна — от мигреней можно избавиться с помощью аюрведических средств. Истинное лечение состоит в профилактике.

В случае мигреней или других хронических болей, таких как невралгия седалищного нерва, боли в плечах и т.д., всегда проявляются определенные симптомы, предшествующие приступу, но ра них обычно не обращают внимания. Эти симптомы нужно вычленить и при их появлении сделать все возможное, чтобы предотвратить приступ. Хронические заболевания развиваются, когда накапливаются физическая

усталость и последствия стрессов, при длительном нарушении равновесия флюидных субстанций. Например, вы страдаете легким нарушением пищеварения, но не принимаете должных мер, ходите в гости, продолжаете употреблять спиртное, тяжелую пищу, есть на ночь. Это наверняка усилит уже существующее расстройство пищеварения. Вы, чувствуя слабость, будете продолжать заниматься повседневными делами, развлекаться по вечерам, вместо того чтобы организовать правильный отдых, диетическое питание и принять соответствующие меры лечения. Вдобавок всегда будет происходить что-то непредвиденное — придет гость, появится срочная работа, которую придется делать ночью, или что-нибудь вас расстроит. При этом усталость усиливается, и наконец запасы энергии истощаются. От неполадок с пищеварением возрастает избыток питты, а возможно, также и ваты. Эта непрекращающаяся борьба с собственным телом постепенно уменьшает сопротивляемость, и в конце концов тело восстает. У вас разовьется мигрень, или ишиалгия, или другие хронические боли, в которых тело выразит свой протест.

Если вы хотите избавиться от хронической мигрени или других болей того же происхождения, вам нужно научиться бороться с возможными приступами заранее, предотвращая их.

1) Изучите обстоятельства, при которых начинается приступ. Существуют малозаметные симптомы и признаки, которые предупреждают о приближении боли. Отдыхайте как можно больше и избегайте всего, что может повлечь за собой приступ. Читая эти строки, вы, возможно, испытываете чувство растерянности, потому что не знаете, о каких симптомах-предшественниках идет речь. Это происходит только потому, что вы просто никогда не обращали на них внимания. Приступ мигрени может случиться по самым разным причинам. Он может быть вызван, например, сочетанием страха и стресса, ощущением собственной беспомощности, бессмысленности усилий вкупе с чрезмерным физическим напряжением в самых разных обстоятельствах: если вы слишком долго или слишком громко говорите, живете в шумном месте, много ходите во время жары, делаете несколько дел одновременно, мало спите и отдыхаете, слишком много стоите, ходите пешком и т.д. Вы должны исключить факторы, которые медленно, но верно влекут вас к очередному приступу боли. Если чувствуете усталость — отдохните. Помните, что основной принцип Аюрведы гласит: первая жизненная задача — сохранение здоровья. Поэтому действовать надо СЕЙЧАС.

2) Если вы устали и чувствуете приближение приступа

мигрени, откажитесь от повседневной зарядки или упражнений йоги.

3) Пейте побольше воды, принимайте легкую и питательную пищу — особенно рекомендуются овощные супы. Избегайте жирной, тяжелой, жареной пищи, ешьте салаты и свежие фрукты. Добейтесь регулярного опорожнения кишечника. Применяйте практику джалдхаути (см. главу 4).

4) Для расслабления, удаления из кожи мала (шлаков, продуктов обмена) и открывания каналов очень полезен массаж, после которого нужно принять ванну с сандаловым маслом (несколько капель на ванну).

5) Выполняйте джапу и пранаяму и повторяйте себе, что в этот момент все остальное не имеет значения, самое важное — спастись от ужасной боли, которая заставляет вас страдать.

6) Сочините для себя небольшие исцеляющие молитвы, которые утвердят вашу решимость навсегда покончить с приступами боли. Молитвы можно обращать к солнцу, земле, дереву, храму, месту и т. д. Если этот способ вам не нравится, сконцентрируйтесь на своей внутренней энергии, являющейся источником вашего бытия, и настраивайте сами себя на избавление от боли.

Если вы тверды в намерении избавиться от приступов боли, прилагаете необходимые усилия к тому, чтобы выявить признаки приближения приступа и соблюдаете меры профилактики, то со временем справитесь со своей болезнью.

Люди, страдающие мигренями, должны тщательно соблюдать диету, не делать больших перерывов между приемами пищи и не переедать. Столь же осторожно следует относиться к употреблению алкоголя: чрезмерное его количество, низкое качество напитков, а также кислое, сухое, молодое вино и крепкие напитки типа виски и ликеров создают предпосылки для приступа мигрени. Мигрень не является врожденным заболеванием, поэтому методы внутреннего очищения, описанные выше, оказываются весьма действенными для устранения причин ее возникновения.

## *Ишиалгия*

Ишиалгия — это приступ боли в ноге, захватывающий нижнюю часть спины и верх бедра. Как и мигрень, ишиалгия имеет отношение к сосудам и нервам. Наиболее эффективное средство от ишиалгии — четыре позы йоги, которые носят название уттанпадасана[31]. Эти позы постепенно укрепляют ноги,

стимулируя кровообращение и периферические нервы. Чтобы предотвратить приступ, нужно регулярно выполнять эти упражнения.

Второй способ избавиться от ишиалгии — избегать охлаждения и сквозняков. Сочетание утомления и охлаждения провоцирует приступ. Что касается предшествующих признаков и профилактических мер, то они те же, что и в случае мигрени. При малейших признаках дискомфорта в области нижней части спины и бедер человек, страдающий ишиалгией, должен немедленно принять профилактические меры: отдых, тепло, наложение обезболивающих мазей или масел, прогревание (бутылка с горячей водой, грелка и т.д.).

Для предотвращения приступов можно с успехом применять массаж и горячие ванны, потому что эти средства уменьшают вату. Если у вас ишиалгия и боли в других частях тела, то вы должны соблюдать диету, понижающую вату. Помогает регулярное употребление в пищу имбиря, чеснока, перца и других специй. Тщательно избегайте продуктов, усиливающих вату, таких как картофель, цветная капуста и рис. Не употребляйте полуфабрикатов и замороженных продуктов. Не пейте консервированных фруктовых и овощных соков — они сильно повышают содержание ваты. Следует употреблять только свежеприготовленные соки.

Для избавления от ишиалгии не нужны специальные лечебные средства — достаточно профилактических мер. Однако я приведу рецепт микстуры для ежедневного употребления. Разотрите две головки гвоздики вместе с двумя зубчиками чеснока и принимайте эту смесь один раз в день. Если вы плохо переносите чеснок, принимайте половинную дозу. Хотя добавление гвоздики к чесноку уменьшает его питта-усиливающее действие, все равно следует пить побольше воды, чтобы противодействовать усилению этой доши. Если вам не нравится, что от вас пахнет чесноком, пожуйте немного кардамона.

Примечание: в случае хронических болей накладывайте болеутоляющие мази, особенно если вы устали. Чтобы полностью избавиться от ишиалгии, вы должны ввести профилактические меры в повседневную практику.

### *Артритные боди*

Я буду говорить только о профилактических мерах, поскольку лечение уже развившегося артрита требует применения сложных

методов аюрведической медицины и должно осуществляться врачом.

Изначально артритные боли вызываются сдвигом равновесия флюидных субстанций в сторону преобладания ваты и капхи. Как вы знаете, нарушение равновесия дош является причиной многих серьезных заболеваний, особенно если оно затягивается на длительный срок. Но какое именно заболевание разовьется у конкретного человека, зависит от его конституции и других обстоятельств. Поэтому цель состоит в том, чтобы исключить факторы, которые прямо или косвенно вызывают болезнь.

Для предотвращения артритных болей следует пользоваться способами для предотвращения усиления ваты, которые были описаны выше. Ежедневно выполнять упражнения йоги для всех частей тела, чтобы нигде не скапливалась капха и не создавалось препятствий для потока энергии. Особое внимание следует обращать на части тела, которые несут большую нагрузку, — на пальцы, если вы много печатаете на машинке или работаете с компьютером, на спину, если у вас сидячая работа, на ступни, если вам приходится много ходить пешком и т.д. Специальные упражнения, которые в данном случае являются профилактическими мерами, были описаны выше.

Пребывание на холоде, на сквозняке, в сыром помещении, резкие перепады температуры, сидячая жизнь, тяжелая жареная пища, лишний вес, перенапряжение и чрезмерная нагрузка на отдельные части тела, длительные стрессовые состояния, накопление мала — вот основные факторы (кроме преобладания ваты-капхи), которые прокладывают дорогу для артрита. Ниже перечислены некоторые профилактические меры.

1) Никогда не принимайте ванну или душ сразу после сна.

2) Никогда не купайтесь сразу после физической нагрузки, напряжения и в том случае если вы вспотели.

3) Вода в ванне должна быть умеренной температуры — не слишком горячей и не слишком холодной.

4) Избегайте сквозняков после ванны, особенно летом.

5) Не погружайте руки и ноги в горячую, а затем сразу в холодную воду.

6) Не оставляйте без внимания ни малейшего признака боли или онемения и старайтесь как можно быстрее устранить эти симптомы с помощью прогревания, наложения болеутоляющих мазей и масел, массажа. Если после сна вы чувствуете, что какая-нибудь часть тела затекла или онемела, немедленно примите меры по снижению ваты.

7) Регулярно проводите внутреннее очищение, чтобы предотвратить накопление мала.

8) Лишний вес является источником многих болезней, в том числе и артрита. Следите за своим весом.

## *Боли в спине, шее и другие неспецифичесие боли*

Многие страдают от болей в спине, шее, плечах, предплечьях, запястьях и т. п. Основными причинами этого являются неправильная осанка, стресс, переутомление, тревога, неуверенность. Большинство людей пребывает в заблуждении, что от боли можно избавиться с помощью болеутоляющих средств. В своих работах я подробно рассматривала йогические методы устранения болей в спине. Чтобы избавиться от болей в плечах, запястьях, коленях, изучите факторы, которые их вызывают. Например, стрессовые ситуации часто ведут к бессознательному и длительному напряжению какой-либо группы мышц, ношение тесной обуви на высоких каблуках приводит к болям в коленях и ступнях. Специальные наблюдения показывают, что боль в плечах и запястьях во многих случаях является признаком внутреннего протеста против нежелательных обстоятельств. Например, многие не любят свою работу, недовольны браком или чувствуют себя ущемленными каким-либо другим образом, и у них начинаются подобные боли. В любом случае, чтобы избавиться от боли, нужно выявить факторы, которые ее вызывают.

Помните, что боль в какой-либо части тела является указанием на накопление там капхи, затрудняющее поступление ваты в эту область. Капха может скапливаться вследствие травмы, физического или душевного напряжения, неправильного положения тела. Поэтому если вы чувствуете боль, не ограничивайте подвижность этой части тела. Это приносит временное облегчение, но это ни в коей мере не является способом лечения, потому что лишь усиливает накопление капхи. Даже если причиной боли является переутомление, вам нужна физическая нагрузка. Например, если у вас болит рука потому, что вы слишком много писали, вам нужно проделать упражнения, включающие медленные круговые движения плечами, руками, кистью, пальцами. Эти движения производятся сначала по часовой стрелке, потом — против.

Коротко говоря, в случае любой боли кроме упражнений, прогревания, массажа, мазей следует обнаружить причину боли и устранить ее. Иначе лечение будет чисто симптоматическим, и боль вернется снова.

## *Болеутоляющие мази*

Существует много болеутоляющих масел растительного происхождения. Мы изготавливаем мазь, дающую немедленный эффект, но это слишком сложный и долгий процесс, который должны осуществлять только специалисты. Но практически везде можно найти китайские болеутоляющие бальзамы. Хорошо снимают болевые ощущения смеси некоторых эфирных

масел (эвкалиптовое, лавандовое, масло цитронеллы), но ни одно из них по отдельности такого выраженного эффекта не дает. Поэтому лучше покупать готовые смеси масел или мази.

## *СОН И РАССТРОЙСТВА СНА*

«Когда ум утомляется и утомленные органы чувств отвращаются от объектов [восприятия], человек погружается в сон. От сна зависит, будет ли он счастлив или несчастлив, крепок или худ, силен или слаб, от сна зависит потенция, интеллект, сама жизнь. Нерегулярный, избыточный и плохой сон крадет счастье, и жизнь превращается в кошмар. Но если сон правильный, он несет счастье и долгую жизнь, как свет истинного знания ведет йога к великим свершениям. Здоровый сон так же необходим для поддержания тела, как здоровая диета. Особенно зависит от сна вес человека»*.

Сон — это периодический отдых, во время которого чувства и ум прекращают свою деятельность, а ум закрыт для новых знаний. Сон приходит с наступлением ночи, и потому его природа — тама. Однако во время сна качество раджа, присущее уму, остается неизменным, ум лишь закрывается для новой информации, которую он постоянно получает посредством органов чувств. «Во время сна ум подчинен приятным или неприятным влияниям, происходящим из прошлого этой жизни или из предшествующих жизней, что обусловлено его свойством раджа»**.

Здоровый, полноценный сон — это сон спокойный, ненарушаемый, достаточный по времени и согласованный со временем. Например, дневной сон —нездоровый, а ночной — здоровый. Аюрведа запрещает спать днем, за исключением летних месяцев. Здоровый сон не слишком продолжителен и не слишком короток, он соответствует возрасту и обстоятельствам.

Сон приходит автоматически, когда тело и разум человека достигают определенной стадии утомления. Продолжительность сна зависит от возраста, характера деятельности человека и других обстоятельств. Когда ребенок появляется на свет, он попадает из тама (матки) в раджа и медленно приспосабливается к новой среде. Поэтому в течение переходного периода ребенок должен спать очень много (15-16 часов). Растущим детям необходим сон продолжительностью 9-10 часов, а взрослому человеку — 6-8 часов, в зависимости от конституции и рода деятельности. Людям, занимающимся физическим трудом, требуется меньше сна, чем людям умственного труда. Пожилым людям (старше 60, по Аюрведе), как правило, требуется менее продолжительный сон, но это зависит от состояния здоровья. Во время болезни, в период выздоровления или заживления ран

человеку нужно больше спать. Сон способствует исцелению и выздоровлению. Существует три типа нарушений сна: 1) недостаток сна, обусловленный бессонницей (когда человек не может заснуть); 2) прерывистый сон и 3) избыточный сон. Хроническая бессонница обычно бывает вызвана избытком ваты или раджа. Я говорю «хроническая», потому что бессонница может быть временной, связанной с болезнью, расстройством желудка и т.д. Тревожный, прерывистый сон может быть вызван самыми разными причинами: нарушением пищеварения, чрезмерной или недостаточной сексуальной активностью, нарушениями типа вата-питта, травмами и т. д. Избыточный сон обусловлен преобладанием капхи. Давайте рассмотрим факторы, вызывающие нарушения сна, и меры по восстановлению нормального сна.

## *Бессонница*

Эта проблема обычна для технологически развитых сообществ. Множество людей неспособно заснуть без снотворного, что отрицательно сказывается на деятельности всего организма. От бессонницы легко избавиться, установив ее специфические причины и воспользовавшись некоторыми приемами и средствами Аюрведы. Предлагаю несколько простых способов ее лечения и профилактики.

1) Сначала удостоверьтесь, нет ли у вас избытка ваты. Сядьте на вата- и капха-регулирующую диету. Уменьшите до минимума потребление черного чая, кофе и напитков, содержащих кофеин, не пейте их после 5 часов вечера. Хотя их действие может иметь индивидуально-специфический характер, все же в целом все эти продукты обладают тонизирующим действием. Чай дает продолжительный эффект, и возможно, не помешает вам заснуть, зато потом вы слишком рано проснетесь.

2) Горячее подслащенное молоко, бананы и некоторые травяные чаи (например, липовый) способствуют засыпанию, их нужно пить перед сном.

3) Чтобы спать как следует, важно создать такую обстановку, которая навевает сон. Помните, что, в отличие от ночной лампы, человек не может просто включаться и выключаться. Многие люди работают в напряженной, беспокойной обстановке, а вечером их ждет столь же беспокойная обстановка в семье. Их ум постоянно занят профессиональными, социальными проблемами, необходимостью принимать решения, сильными эмоциями — любовью, ненавистью, — и сознание напряженно работает до

самой ночи. Потом они выключают свет, но заснуть не могут. Это вызывает дополнительное напряжение и лишь активизирует сознание. Получается порочный круг. Бессонница усиливает вату, а избыток ваты порождает бессонницу.

По крайней мере за пятнадцать минут до отхода ко сну прекратите все разговоры, выключите телевизор, радио и т.д., создайте атмосферу тишины и спокойствия. Перед сном почитайте что-нибудь легкое, потом хотя бы в течение минуты выполняйте дыхательные упражнения. Для полного расслабления тела и разума примите позу «мертвого тела» (шавасана). Сконцентрируйтесь на темноте ночи и помолитесь о том, чтобы она ниспослала вам глубокий целительный сон.

Помните, что ночь предназначена для отдыха, а не для того, чтобы пытаться решить жизненные проблемы. Решение не придет, но сон будет нарушен. Многие предаются размышлениям в постели. Не тратьте понапрасну ночные часы. Конечно, то, о чем вы думаете, чрезвычайно важно для вас, но помните: главная цель жизни — сама жизнь. Когда человек теряет жизнь, все остальное тоже исчезает, в том числе и проблемы, требующие разрешения. Состояние сна — постепенный переход из раджа в тама, а процесс пробуждения — движение в обратном направлении. В нормальном случае этот переход имеет естественный характер и приурочен к смене дня и ночи, а в случае сбоя ритма вы должны приложить сознательные усилия к тому, чтобы его нормализовать.

Перед отходом ко сну проделайте джапу (повторение мантры). Это поможет вам перейти от раджа к саттве. Когда разум успокоится, и веки начнут тяжелеть, произнесите такую молитву:

О энергия ночи, ниспошли мне спокойный, крепкий сон до завтрашнего утра. Благослови меня, чтобы после глубокого, ненарушаемого сна я проснулся отдохнувшим и полным энергии. О энергия ночи, пусть мои чувства закроются для своих объектов[32]. О энергия ночи, пусть мой ум пребывает в спокойствии. Я склоняюсь перед тобой, энергия ночи, ниспошли мне мир. Ты обновляешь мою энергию благословенным отдыхом. Ты даешь мне спокойствие и красоту. Благодарю тебя за этот отдых, который поддерживает мое здоровье. Я склоняюсь перед тобой и ищу твоего благословения, энергия ночи. Ниспошли мне спокойный, крепкий сон до утра.

4) Как я уже говорила, бессонница — это болезнь, связанная с преобладанием ваты. Время от времени применяйте массаж и

очистительные клизмы, которые нормализуют вату и полезны при бессоннице и других нарушениях сна. Клизма быстро

понижает вату, очищает кровь и дает ощущение спокойствия.

Регулярное и сбалансированное питание поддерживает равновесие трех дош. И напротив, еда в неурочное время, особенно на ночь, тяжелая жирная пища, подавление неподавляемых желаний и беспорядочный образ жизни приводят к беспокойству и расстройству сна.

5) Способствует сну вдыхание смесей некоторых эфирных масел. Существует множество тайских и китайских бальзамов, которыми можно натирать область вокруг ноздрей перед отходом ко сну. Если запах кажется вам слишком резким, капните немного бальзама на влажное полотенце и положите на постель около лица. Обычно эти бальзамы применяются при простуде и кашле, но, путешествуя по Таиланду, я убедилась в том, что их часто используют и для улучшения сна. Я не могу с научной точки зрения объяснить их действие, но на личном опыте убедилась в том, что они успокаивают и убаюкивают.

Не ждите, что эти средства дадут мгновенный эффект, как снотворные пилюли. Они не предназначены для того, чтобы погрузить перевозбужденного, взбудораженного человека в искусственный сон. Сочетая эти средства с собственными сознательными усилиями, вы сможете вернуть все свое существо к естественному бытию. Как я уже говорила, сон — это естественное явление, и методы, которые были описаны выше, предназначены для того, чтобы обратить человека на путь природы. Взгляните на спящего ребенка. Дети могут заснуть в любой обстановке и спят глубоким, крепким сном. Вы были такими же в детстве. Что же случилось с вами потом? Наша цель — вернуть вас к естественности, чтобы естественные процессы могли идти своим чередом.

У некоторых людей бессонница развивается на почве нарушения психики. Как вы, возможно, помните, психические расстройства являются следствием невозможности достигнуть желаемого или при столкновении с нежелаемым. Человек должен контролировать свой ум и не желать невозможного. Общаясь с людьми, страдающими бессонницей, я поняла, что они, как правило, погрязли в жалости к себе и упиваются собственными страданиями. Счастье — это состояние души, которое можно в себе воспитать. Мирские удовольствия: богатство, дети, жена или муж, — ничто не сделает вас счастливым, если не прилагать усилий к тому, чтобы испытывать состояние счастья. Взлеты и падения — часть жизни. У каждого из нас есть прошлая карма, за которую мы несем ответственность, но у нас есть также и свобода в отношении кармы настоящего. Сетования по поводу того, чего у нас нет, лишь разрушают ее.

Для хорошего сна Аюрведа рекомендует употреблять следующую пищу:

1) Все сорта белого риса, который нужно есть вареным с горячим сладким молоком.

2) Каша или супы из пшеницы.

3) Сладкая и маслянистая пища способствует хорошему сну. Избегать следует соленого, сухой и грубой пищи.

По моему мнению, следует применять все возможные способы профилактики нарушений сна: диету, травяные сборы, обладающие легким снотворным действием, дыхательные упражнения, массаж головы с растительными маслами, массаж кистей и ступней.

## *Прерывистый сон*

Многие люди страдают не от недостатка сна, а от того, что не могут проспать всю ночь без перерывов. Некоторые просыпаются от страха, другие из-за того, что у них заложена носоглотка (именно по этой причине люди храпят во сне). Недостаточно крепкий сон может быть также связан с подавленной или избыточной половой активностью.

Следует выяснить причины нарушения сна и устранить их. Например, если вам мешает спать заложенный нос, нужно ре

гулярно проделывать джал нети и джал дхаути. Если вы просыпаетесь от страха или вам снятся кошмарные сны, то перед отходом ко сну или просыпаясь среди ночи, нужно повторять молитвы, дающие сон. Полезны также джапа и другие способы концентрации.

Некоторые люди слишком мало пьют, поэтому во время сна тело начинает испытывать дефицит жидкости, и они просыпаются с сердцебиением и онемевшими членами. Лекарство очень простое — нужно пить больше воды и включить в диету супы и салаты. Можно также выпивать несколько стаканов воды вечером.

Некоторые нарушения сна являются следствием тяжелой, плохо перевариваемой пищи и неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта. Последняя причина может также вызывать чувство страха и дурные сны. Такое же действие оказывают запоры. В этом случае необходимо изменить диету.

## *Избыточный сон*

Вы уже знаете, что избыток капхи делает человека ленивым и

вызывает избыточный сон. Такие люди спят очень много, но все равно чувствуют себя усталыми. Они часто зевают, а глаза у них слезятся. Днем они постоянно ощущают сонливость и внезапные приступы слабости, а их чувства словно стремятся закрыться для окружающего мира. Эти симптомы противоположны признаку преобладания ваты — гиперактивности.

Мы уже обсуждали способы нормализации капхи. Избавьтесь от избыточной капхи, и восстановится нормальный сон. Не поддавайтесь лености, ешьте острую, пряную пищу, подвергайте тело воздействию горячего и грубого и увеличьте физическую нагрузку.

В некоторых случая проблемы со сном возникают просто из-за нарушения нормального режима. Бессонные ночи, перелеты на большие расстояния нарушают нормальную ритмику сна. При этом вам трудно заснуть ночью, зато утром и днем хочется спать. Чтобы нормализовать сон, надо соблюдать обычный режим и применять мягкие профилактические меры: диету, травы и массаж. Не поддавайтесь желанию заснуть не вовремя, потому что это вовлечет вас в замкнутый круг, и ритмика сна еще больше нарушится.

## *ГЛАЗА И ЗРЕНИЕ*

За зрение отвечает питта-доша. Когда в организме образуется ее избыток, зрение слабеет. Избыток капхи также отрицательно влияет на зрение, поскольку подавляет деятельность питты. Я уже говорила о том, что причиной покраснения глаз является излишек питты, а ослабление зрения может быть следствием синусита. Если у вас появилось ощущение жжения в глазах, а белки глаз покраснели, попробуйте привести в нормальное состояние питту с помощью следующих средств:

1) Промывайте глаза два-три раза в день отваром из семян кориандра — он хорошо снимает ощущение жжения и покраснение глаз, вызванные избытком питты. Полезно также раз или два в день выпивать по небольшой чашке того же отвара.

2) Наложите на веки и лоб пасту из сандалового дерева и подержите в течение некоторого времени. Эта процедура очень хорошо снимает жжение и устраняет избыток питты. Пасту можно приготовить, растирая кусок сандалового дерева на камне с добавлением небольшого количества воды.

3) Отвар из корня солодки (лакричника) также является хорошим средством для устранения жжения и покраснения глаз: два-три раза в день промывайте им глаза.

Боли в области глаз и небольшое ухудшение зрения могут быть следствием простудных заболеваний. Для устранения этих симптомов можно воспользоваться различными методами, например джал нети и джал дхаути, а кроме того, прибегнуть к упражнениям для глаз, которые эффективно выводят избыток капхи.

Я уже упоминала о способах улучшения зрения в разделе, посвященном синдрому хронической усталости. Существуют и другие средства, оказывающие благотворное влияние на состояние зрения, и при этом их ингредиенты доступны в любых уголках планеты.

1) Корень солодки является очень эффективным лекарственным средством и широко применяется в медицине, в том числе и для улучшения зрения. К его помощи прибегают для лечения нарушений, связанных с избытком питты и капхи. Рекомендуется принимать ежедневно примерно 3 г солодового корня. Его можно просто жевать, можно пить в виде растворенного в воде порошка или в виде отвара. Очень рекомендуется принимать это лекарство в профилактических целях людям после тридцати пяти, так как именно в этот период появляется тенденция к ухудшению зрения. Кроме того, корень солодки оказывает стимулирующий эффект на мозговую деятельность.

2) Принимайте небольшое количество чеснока (1-2 зубчика) ежедневно. Это очень действенное средство в тех случаях, когда зрение ухудшается из-за избытка капхи. Такой способ особенно часто применяется для лечения детей, поскольку, как вам известно, именно в раннем возрасте нередко возникают проблемы, связанные с доминированием в организме капхи, в частности ухудшение зрения.

3) В народной медицине для улучшения зрения рекомендуется массировать пальцы ног с гхи перед принятием ванны.

4) Возьмите две свежих молодых морковки среднего размера, натрите на терке и отваривайте в молоке в течение примерно пятнадцати минут на медленном огне. Пять растолченных ядрышек миндального ореха и одно зернышко кардамона добавьте в отвар во время его приготовления. Можно также добавить сахар по вкусу. Принимайте несколько раз в день в сезон вызревания моркови. Это средство не только улучшает зрение, но также снимает усталость и придает человеку дополнительные силы. С точки зрения Аюрведы, морковь является очень

здоровым пищевым продуктом, поскольку она приводит три

флюидные субстанции в нормальное равновесное состояние. Это лекарство я особенно рекомендую принимать детям по утрам как легкий завтрак.

## *ЗАБОЛЕВАНИЯ ГОРЛА, ПРОСТУДА И КАШЕЛЬ*

Эти мелкие недуги очень распространены во всем мире. Особенно часто они проявляются в зонах с повышенным загрязнением воздуха. В главе 4 и 5 уже были рассмотрены некоторое методы очищения горла и носа, что непосредственно относится к лечению заболеваний горла и их профилактике. Так как состояние горла и носа в значительной мере связаны между собой, то инфекция из области горла немедленно распространяется в нос и другие близлежащие области. Поэтому следует проводить очищение носовых проходов с помощью джал нети, что дает хороший результат и в отношении болезней горла. Когда инфекция попадает в носовую полость, человек страдает от обильного выделения слизи, то есть насморка, и такое состояние обычно называют простудой. Простуда — это инфекционное заболевание, которое обычно вызывается разнообразными вирусами, а в некоторых случаях и бактериями. Болезнь может сопровождаться или не сопровождаться лихорадкой.

Как и в отношении других болезней, своевременно принятые меры способны предотвратить развитие простудного заболевания. Обычно у человека начинает болеть горло, и если на этой стадии решительно взяться за лечение, можно обойтись без насморка и кашля, которые обычно развиваются вслед за первой стадией.

Для этих целей очень важным средством является полоскание. Некоторые растения, употребляемые для полоскания горла, были уже упомянуты в 4-й главе этой книги. Кроме того, нужно больше отдыхать, чтобы накопить энергию для борьбы с неблагоприятными внешними воздействиями, а также заниматься психологической и духовной терапией (см. главу 8). При

этом концентрируйтесь на пораженной части тела и на мысли о том, что вы не допустите проникновения инфекции в организм.

В этот период следует употреблять как можно больше жидкости, например горячий чай, апельсиновый сок, горячую воду с лимоном и т.д.. Такие напитки, как кофе и черный байховый чай, являются хорошими болеутоляющими, но не следует принимать их слишком много, поскольку они оказывают возбуждающее воздействие и плохо влияют на желудок.

Перечисленные ниже процедуры широко применяются для лечения простудных заболеваний, а также хорошо снимают жар.

1) Возьмите 11 листьев свежего базилика (или одну чайную ложку сушеных листьев), 2 грамма (1/2 чайной ложки) свежего имбиря (или 1 /4 чайной ложки сухого имбиря) и 5 зерен черного перца. Измельчите в ступке все эти ингредиенты вместе. Полученный порошок всыпьте примерно в 200 мл (1стакан) кипящей воды, перемешайте и дайте покипеть некоторое время в закрытой посуде на слабом огне. Процедив этот отвар, пейте его с добавлением сахара. Можно также заварить с этим отваром черный чай и пить его с сахаром. В этом случае в отвар следует добавить 1/2 чайной ложки черного байхового чая, немного молока и сахара. Затем отвар надо прокипятить в течение половины минуты, процедить и пить в горячем виде. После приема этого напитка следует лечь в постель и плотно укрыться, чтобы как следует пропотеть. В зависимости от серьезности вашего заболевания следует принимать этот отвар два-три раза в день. Если ваш желудок отличается повышенной чувствительностью, используйте при приготовлении порошка только 2 зернышка перца.

2) Это лекарство готовят из гороховой муки (турецкий горошек, Cicer arietinum) или из пшеничных отрубей (в том случае когда первое недоступно). Прожарьте полторы столовых ложки муки вместе с одной чайной ложкой гхи на очень слабом огне. Когда мука обжарится, добавьте в нее стакан воды. Постоянно помешивая, добавьте две-три чайных ложки сахарного песка. Доведите этот состав до кипения и кипятите в течение половины минуты. Отвар должен напоминать по консистенции густой суп-пюре. После приема этого питья следует лечь в постель и плотно укрыться, чтобы пропотеть. Как и в предыдущем случае, отвар следует принимать два-три раза в день.

3) Это рецепт предназначен для приготовления пилюль, которые хорошо успокаивают кашель. Они также применяются при всех заболеваниях верхних дыхательных путей.

| | |
|---|---|
| Кардамон | 5 г (1 чайная ложка) |
| Лавровый лист | 5 г (1 чайная ложка) |
| Корица | 5 г (1 чайная ложка) |
| Черный перец | 15 зерен (щепотка) |
| Финики (сушеные) | 25 г (2 столовых ложки) |
| Изюм | 25 г (2 столовых ложки) |
| Лакрица(корень солодки) | 25 г (2 столовых ложки) |

Все, кроме фиников и изюма, истолките в порошок и просейте через холст, чтобы получился тонкий порошок. После этого раздавите финики и изюм и, постепенно добавляя в порошок, приготовьте однородную массу. Теперь добавьте некоторое количество меда, чтобы получилась густая паста. Ее

можно хранить в таком виде, а можно скатать в шарики размером с зернышко черного перца. Полученные шарики надо разложить на тарелке и дать им обветриться и подсохнуть в тени. В таком подсушенном виде они могут храниться в пузырьке.

Все простудные заболевания, как правило, сопровождаются кашлем. Эти гранулы его успокаивают, устраняют хрипоту. В дополнение к этому следует два раза в день принимать отвар корня солодки.

4) Другой простой метод избавления от кашля состоит в следующем. Нужно взять 1 чайную ложку свежего сока имбиря, три измельченных зерна черного перца и 2 чайных ложки меда. Смешав их, вы получите одноразовую дозу лекарства. Принимать его нужно два раза в день, особенно хорошо на ночь, перед отходом ко сну.

Ингаляции со смесями эфирных масел или бальзамами очень полезны при простудах и кашле. Разновидности эфирных масел описаны в разделе о головных болях. Нанесите масло, бальзам или сходные продукты промышленного производства на грудь, спину и горло перед сном. Подышите непосредственно этой смесью либо добавьте ее в горячую воду и дышите паром. Такие процедуры хорошо помогают при насморке и заложенном носе. Другой рецепт для ингаляции эфирными маслами описан в разделе, посвященном синуситу.

## *ХРОНИЧЕСКИЙ КАШЕЛЬ И АСТМА*

До сих пор мы говорили о кашле, который вызван простудой и сопутствует ей. Он обычно проходит через определенный промежуток времени. Но кашель может быть также вызван другой инфекцией или иметь аллергическое происхождение. Он может затрагивать не только верхние дыхательные пути, а бронхи или даже легкие. Во многих случаях такой кашель принимает хронические формы. При астме спазматические сокращения бронхов, инфекция или аллергическая реакция вызывают кашель. При этом становится трудно дышать и появляется одышка. Для исцеления от обоих этих недугов следует соблюдать строгий режим и регулярно выполнять некоторые упражнения.

1) Регулярно два раза в день, утром и вечером перед сном, делайте два упражнения из йоги: бхуджангасана (поза змеи) и пасчимоттанасана. Эти асаны уже были описаны ранее во всех подробностях. Важно тщательно следовать инструкциям и на их выполнение отводить по крайней мере полчаса ежедневно, по пятнадцать минут утром и вечером. Помните, что вы выполняете

эти упражнения йоги с целью исцеления от серьезной болезни. Они являются неотъемлемой частью вашего лечения, и поэтому выполнять их нужно регулярно.

2) Выполняйте упражнения пранаямы, описанные в главе 5. Вначале у вас могут возникнуть трудности, но это не должно вас останавливать. С течением времени вы будете совершенствоваться, у вас разовьется способность вдыхать и выдыхать большее количество воздуха, а также увеличится временной интервал между последовательными дыхательными циклами. Это также будет указывать и на улучшение общего состояния.

3) Регулярно делайте джал дхаути, в соответствии с описанием, приведенным в 5-й главе. Вы увидите, что упражнение дает отхаркивающий эффекта, способствующий облегчению кашля.

4) Не ешьте орехов, сухих продуктов типа печенья, а также хлеба, бананов, мороженого. Исключите все холодные напитки, пейте только теплое и запивайте еду теплой водой.

5) Ваша диета должна состоять из очень хорошо усваиваемых жидких овощных супов, каш, хорошо проваренного риса, добавленного в супы, и других подобных продуктов. Избегайте принимать в пищу все, что приводит к усилению капхи.

6) Следует пить больше вяжущих травяных чаев из тимьяна, айована или из других терпких трав, которые растут в вашем регионе.

7) Пользуйтесь и другими описанными ранее средствами, рекомендованными при простудах и кашле.

8) Если кашель или приступы астмы имеют аллергическое происхождение, рекомендуется куркума. Вы должны принимать по 1 /2 чайной ложки куркумы ежедневно в течение года. Согласно Аюрведе, это способствует постепенному очищению крови, что устраняет аллергические реакции и проблемы с кожей. Для приготовления лекарства берут половину чайной ложки куркумы, добавляют к ней ложку гхи и, постоянно помешивая, греют на слабом огне. После этого в массу добавляют 1-2 чайных ложки сахарного песка и продолжают подогревать, постоянно помешивая. Наконец, добавьте чашку молока и доведите смесь до кипения. Принимайте напиток в горячем виде.

В случаях хронического кашля или астмы процесс излечения бывает очень длительным, так как постоянный кашель вызывает повреждения и воспаление слизистых оболочек дыхательных путей. Поэтому следует приложить все усилия к тому, чтобы, залечив эти повреждения, не допустить нового приступа. Как уже говорилось в отношении хронических болей, больной орган

является слабым местом в теле. Поэтому следует соблюдать все меры предосторожности, чтобы избежать возможных рецидивов. Следуйте рекомендациям даже в тех случаях, когда вы чувствуете, что выздоровление почти наступило. Не простужайтесь, регулярно смазывайте мазями грудь, спину и шею и так же регулярно проводите сеансы ингаляций.

Следите за тем, чтобы регулярно происходило опорожнение кишечника, и проводите очистительные процедуры. Любые Стрессы и нервное напряжение усиливают болезнь и замедляют процесс излечения. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

Аюрведа внесла существенный вклад в мировую медицинскую практику лечения астмы, предоставив в распоряжение врачей такое лекарство, как эфедрин, полученное из растения Ephedra gerardiana, которое растет высоко в Гималаях и издавна применяется в Аюрведе. Приобретайте промышленные препараты, содержащие эфедрин, поскольку само растение можно добыть далеко не везде.

## *СИНУСИТ*

В черепе человека имеется много полостей, или пазух (лат. sinus). Воспаление какой-либо из этих полостей называется синуситом. Синусит вызывает боли, дискомфорт и затрудняет течение ваты. Болезнь может перейти в хроническую форму, а это влечет за собой ослабление зрения, появление головных болей и поседение волос. Синусит может закончиться быстро, ес-' ли является следствием простуды, но может перейти и в хроническую форму. В случае хронического синусита бывают рецидивы даже после хирургического вмешательства.

Это болезнь, сопровождающаяся ноющими болями, иногда осложняется частыми простудными заболеваниями и кашлем. Способы лечения, описанные ниже, помогают при легких формах синусита, но с запущенными формами и в более серьезных случаях вам, возможно, придется проводить профилактическое лечение в течение всей жизни.

1) Нет способа профилактики и лечения синусита лучше, чем джал нети (см. главу 5). Эта процедура способствует постепенному открыванию закрытых проходов и уменьшает интенсивность болей, вызванных накоплением капхи в пазухах. Для процедуры джал нети следует использовать теплую воду. Она хорошо помогает «расплавлять»[33] застоявшуюся капху и выводит ее из пазух. Вода не проникает в сами полости, но капха, выходя вместе с водой из носовых проходов, освобождает проход для

ваты, которая размягчает накопившуюся капху в носовых пазухах, а также в пазухах вокруг глаз и в верхней части щек. При регулярном выполнении процедуры джал нети вы заметите, что в первые несколько дней из носа будет выходить темная слизь. Но уже после проведения ряда ежедневных сеансов выходить будет только жидкость, а боль исчезнет.

Некоторые люди, у которых преобладают вата и питта, во время джал нети могут испытывать неприятные ощущения от воды. Им рекомендуется перед процедурой смазывать ноздри изнутри топленым маслом. Можно также время от времени заменять воду молоком.

2) Вторая часть лечения синусита включает в себя ингаляции смесями эфирных масел в сочетании с комплексом специальных дыхательных упражнений. Для ингаляций можно либо воспользоваться имеющимися в продаже составами, приготовленными на основе эфирных масел, либо добавлять немного болеутоляющего бальзама в кипящую воду. Кроме того, вы можете приготовить смеси для проведения ингаляций самостоятельно. Для этого возьмите эвкалиптовое масло, кристаллы цитронеллы и ментола (по пять частей каждого), анисовое масло и камфару (по две части каждого) и одну часть лавандового масла. Смешайте все эти ингредиенты и дайте смеси отстояться по крайней мере в течение недели. Приготовленная смесь может храниться много лет в плотно закупоренной бутылке. Никогда не пользуйтесь для хранения подобных смесей пластиковыми бутылками. Бутылку, в которой находится смесь, содержащая эфирные масла, закупоривайте сразу после того, как вы из нее взяли очередную порцию лекарства. В противном случае масла могут испариться, так как они очень летучи. Каждый раз следует брать ровно столько, сколько необходимо для ежедневного использования.

Во время обострения синусита следует делать ингаляции, добавляя немного заготовленной смеси в кипящую воду. Для ингаляции можно использовать имеющийся в продаже специальный прибор, а можно просто обернуть лист плотной бумаги вокруг емкости с раствором и направить поток пара в нос. В начале ингаляции просто вдыхайте целебные пары как получается — и через нос, и через рот. Это принесет вам первое облегчение и откроет пути для глубокого проникновения лекарства. Сосредоточьтесь мысленно на том, что носовой проход заложен и его надо открыть. Сделайте глубокий вдох ртом и пробуйте выдохнуть через нос, при этом носовой проход постепенно очистится от слизи. Дышите ритмично, вдыхая пары через рот и выдыхая через нос. Затем наоборот: вдохи делайте

через нос, а выдохи — через рот. Выполняя этот прием, вы должны время от времени отсмаркиваться, чтобы очистить нос от слизи, и сплюнуть избытки слюны, так как ингаляция активизирует слюнные железы. Теперь вдыхайте через одну ноздрю, закрывая другую (как в упражнении пранаямы). Задерживайте целебные пары внутри, закрывая обе ноздри. После этого выдохните через другую ноздрю и с нее же начинайте следующий цикл. Повторяйте эти чередующиеся вдохи, пока проход между ноздрями не освободится, тогда во время задержки дыхания пары смогут проникать в более глубоко расположенные области пазух.

На следующем этапе вдохните через ноздри или рот, но настолько глубоко, насколько возможно. Затем, зажав ноздри пальцами и плотно сомкнув рот, попробуйте с силой вытолкнуть из себя воздух. Так как рот и нос в этот момент остаются плотно закрытыми, пары лекарства будут под давлением проникать в другие, более глубоко расположенные области пазух. Во время выполнения этого приема вы ощутите давление в ушах. Пары, которые вы вдыхаете, полны эфирных масел, которые обладают высокой проникающей способностью. Они будут способствовать растапливанию затвердевшей в синусовых каналах капхи и выводить ее. Они также уничтожат инфекцию, создавая чрезвычайно неблагоприятную для вирусов среду. Эти эфирные масла обладают антивирусным, антигрибко-вым и антибактериальным действием. Однако чтобы избавиться от инфекции полностью, нужно проделывать подобные мероприятия регулярно, так как вирусы и бактерии размножаются очень быстро.

В случаях обострения синусита без колебаний делайте несколько сеансов ингаляции ежедневно. В конце каждого сеанса следует лечь в постель и побыть в тепле.

В профилактических целях ежедневные ингаляции делать не обязательно. Достаточно регулярно выполнять джал нети, вдыхать пары эфирного масла непосредственно из пузырька и выполнять описанные ранее упражнения пранаямы. Перед сном капните несколько капель эфирного масла на влажное горячее полотенце и вдыхайте пары. Капха связана с тамой, и этим обусловлено накопление капхи в ночное время. Поэтому вдыхание эфирных масел перед сном является хорошей профилактикой и оказывает благоприятное действие при имеющихся нарушениях. При синусите следует применять и те профилактические меры, которые уже были описаны в разделе о кашле и простудах.

## *ПОЛЛИНОЗ (сенная лихорадка)*

Понятие «сенная лихорадка» (или поллиноз) включает в себя разнообразные сезонные аллергические реакции на пыльцу и некоторые другие вещества, находящиеся в воздухе в это время. Аллергическая реакция выражается в конъюнктивите, набухании слизистой носа, слезотечении, появлении зуда, чихании и т.д. В современной аллопатической медицине не существует средств эффективной борьбы с этой болезнью, и многие люди страдают сенной лихорадкой всю жизнь. Однако методы Аюрведы и некоторые гомеопатические средства успешно излечивают этот недуг.

Согласно Аюрведе, аллергическая реакция вызывается загрязнением крови. При этом Аюрведа располагает многими средствами ее очищения. Одним из самых простых методов является куркума-терапия, которая уже была описана ранее. Куркума обладает очень медленным действием, и вы должны будете применять эту методику в течение целого года. Фактически это средство применимо для излечения любой аллергии. Те, кто имеет возможность пользоваться продукцией, изготавливаемой по индийской аюрведической системе, может воспользоваться махаманджиштха, лекарственным средством классической Аюрведы для очищения крови.

Помимо очищения крови вы должны также ежедневно перед сном делать ингаляции с эфирными маслами по ранее описанной схеме. Не приступайте к лечению сенной лихорадки во время обострения болезни. Лечение должно проводиться в течение целого года, тогда повысится устойчивость к специфическим аллергенам. С помощью этих методов вы должны укрепить «слабые точки» организма, будь то слизистая оболочка носоглотки или горло и глаза, которые болезненно реагируют на мельчайшие частицы, находящиеся в воздухе. Регулярные сеансы ингаляций дают стойкий положительный эффект.

Ежедневные процедуры джал нети стимулируют секреторную активность слизистой оболочки носовой полости. Пропускание теплой воды через ноздри как бы приучает эпителиальные клетки к сильным внешним воздействиям и повышает их сопротивляемость. Чтобы еще больше усилить сопротивляемость этих клеток, вы должны проделывать процедуры джал нети со слегка подсоленной водой, а время от времени — с молоком.

Ежедневно выполняйте упражнения пранаямы, особенно перед отходом ко сну. Приготовьте смесь эфирных масел, как было описано выше. От сенной лихорадки применяется следующий состав: к 10 мл смеси (2 чайных ложки) добавить 5 г

(1/2 чайной ложки) ментоловых кристаллов. Выполняя пранаяму, вдыхайте испарения из пузырька с этой смесью. Это еще один способ активизировать секреторные клетки слизистой оболочки. В период появления в воздухе аллергенов всегда имейте при себе пузырек со смесью и дышите ею три-четыре раза в день.

Не надейтесь вылечиться, если вы не проделываете все эти процедуры в течение года. Делать это непосредственно перед началом сезонного обострения — все равно что начать ковать оружие, когда война уже началась. Если же вы серьезно намерены успешно отразить атаку внешних факторов, которые ежегодно заставляют вас страдать, нужно приготовиться к этому заблаговременно.

## *ПРОБЛЕМЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА*

Переваривание и усвоение пищи является источником агни, или телесного огня. Как уже говорилось, это означает выделение энергии на физиологическом уровне. Любое нарушение деятельности пищеварительной системы выражается в преобладании питты, которое будет сопровождаться ухудшением состояния ваты. Нарушения пищеварения почти немедленно приводят к повышенной утомляемости и недостатку энергии. Поэтому необходимо самостоятельно ежедневно и тщательно изучать свой организм, используя при этом описанные ранее диагностические методы, и немедленно обращать внимание на нарушения деятельности пищеварительного тракта.

Возможные нарушения пищеварения очень разнообразны, они могут возникать на любой стадии переваривания пищи — в желудке, печени, кишках, прямой кишке и т. д. Мы рассмотрим только некоторые наиболее распространенные недуги и способы их лечения.

### *Недостаток аппетита или чрезмерный аппетит*

Аппетит — это желание поесть, связанное с ощущением чувства голода. Можно испытывать чувство голода, но при этом не хотеть есть. Если съедать пищу без аппетита, могут возникнуть желудочные проблемы. Недостаток пищи вызывает слабость и повышенную утомляемость. Некоторые люди, наоборот, страдают чрезмерным аппетитом, что также свидетельствует о расстройстве в системе пищеварения. Чрезмерный аппетит ведет к неразборчивости в еде и ожирению.

Прежде всего требуется выяснить, какие причины вызвали нарушения. И отсутствие аппетита, и чрезмерный аппетит могут быть вызваны нарушением уровня питты. Таким образом, сначала нужно проверить состояние питты различными диагностическими методами. Если недостаток аппетита связан с нарушением питты, у вас не возникает никакого желания принимать пищу и отсутствует чувство голода. Избыток питты вдет к тому, что человек постоянно чувствует голод, а пища переваривается очень быстро. Если нарушения аппетита сопровождаются этими симптомами, то есть связаны с дисбалансом тридоши, то все, что вам нужно сделать, это привести питту в нормальное состояние.

Теперь рассмотрим случай, когда расстройство аппетита не связано с состоянием питты. В этом случае нежелание принимать пищу связано с жизненными проблемами и по существу является попыткой ухода от них. Постарайтесь выявить эти проблемы. Очевидно, вы нуждаетесь в утешении и ободрении. Постарайтесь обратиться лицом к своим проблемам и убедить себя в том, что это не конец света, что ничто не вечно — ни хорошее, ни плохое. Пища дает человеку жизненные силы, и отказ от еды означает прямую угрозу самой жизни. Для того чтобы решить ваши проблемы и найти выход из трудной ситуации, вы нуждаетесь в повышении жизнестойкости, а для этого необходимо получать жизненную энергию. Поэтому в подобной ситуации ни в коем случае не следует отказываться от еды. Постоянно напоминайте себе о том, что главное — это сохранить жизнь.

Как мы уже говорили, проблемы часто возникают потому, что мы воспринимаем окружающее слишком серьезно и забываем о том, что жизнь на земле будет по-прежнему продолжаться, даже когда нас здесь не будет. Поэтому учитесь воспринимать происходящее спокойно, с открытыми глазами, и всегда старайтесь увидеть положительные стороны даже в самом неприятном явлении.

Помимо работы над собой и анализа проблем для улучшения аппетита нужно принимать следующие меры: за полчаса до еды съешьте небольшое количество свежего имбиря (1-2 г, или 1 чайную ложку) с лимоном и солью. Если вы не хотите жевать имбирь, можно смешать 1 чайную ложку сока имбиря с чайной ложкой сока лимона и добавить кристаллик соли. Смесь можно разбавить небольшим количеством воды.

Некоторые люди страдают чрезмерным аппетитом вследствие депрессии, беспомощности, ощущения бесцельности существования, собственной ненужности и т.д. Таких людей неотступно преследует желание поесть, даже если они вовсе не голодны. Они идут на кухню и открывают холодильник, причем

иногда проделывают это машинально, не отдавая себе отчета в своих действиях.

Цель аюрведического образа жизни состоит в самопостижении и самореализации личности. Исходя из этого все страдающие подобным недугом должны понять его основную причину и отважно вступить с ней в борьбу. Найдите какое-нибудь хобби, приятное творческое занятие, которое отвлекало бы разум от еды. Однако единственно конструктивное решение состоит в том, чтобы найти основную причину вашего недуга и устранить ее.

## *Повышенная кислотность желудка и язвы*

Желудок — очень интересный внутренний орган. В нем пища размельчается и под действием желудочного сока начинает перевариваться. Желудок может переваривать пищу, подобную ему самому по структуре и составу, например кусочки мяса. Но тогда почему желудок не переваривает сам себя? В процессе переваривания пищи принимает участие множество различных желудочных секретов, и все они имеют высокую кислотность. Что же защищает желудок от переваривания самого себя? Эту защитную функцию выполняют клетки, выстилающие желудок изнутри и образующие его внутреннюю поверхность. Мембраны этих клеток создают защитный барьер, а сами клетки постоянно обновляются. Этот барьер часто подвергается травмирующим воздействиям некоторых веществ, поступающих в желудок. Особенно вредны в этом отношении избыточные количества чая, кофе, алкоголя, а также болеутоляющие и противоартритные химические препараты.

Если защитный барьер ослаблен или поврежден, кислая среда, которая преобладает во внутренней полости желудка, проникает через выстилку и достигает стенки желудка, вызывая ощущение боли и дискомфорта. Если защитный барьер подвергается неблагоприятным воздействиям неоднократно, то со временем это может привести к воспалительным процессам, дегенерации клеток стенок желудка (гастриту) и даже к образованию язв. Язвы — это открытые ранки на внутренней поверхности желудка. Если эти возникающие время от времени проблемы не будут своевременно устранены, они могут привести к такому серьезному заболеванию, как рак желудка.

Нарушения кислотности желудка, которые время от времени дают о себе знать, являются следствием неправильного питания и могут быть легко исправлены следующими простыми методами:

1) Если у вас чувствительный желудок и вы склонны к

повышенной кислотности, ежедневно на ночь выпивайте стакан холодного подслащенного молока.

2) После каждого приема пищи жуйте гвоздику. Причем не жуйте слишком быстро, пусть она подольше находится в ротовой полости.

3) Избегайте употреблять в пищу все, что может послужить причиной повышения кислотности именно в вашем специфическом случае. Всякий раз, когда вы употребляете алкогольные напитки или другие продукты, к которым чувствителен ваш желудок, следует принимать меры предосторожности. Некоторые люди чувствительны к определенным сортам вин. С помощью тщательного наблюдения вы должны точно выяснить сорта вин, которые приводят к неприятным последствиям, и не употреблять их.

4) Люди, у которых доминирует питта, особенно чувствительны и, как правило, предрасположены к повышенной кислотности. Прежде всего они должны соблюдать диету, понижающую уровень питты — избегать кислой и пряной пищи. Если же возникает желание съесть такой кислый плод, как грейпфрут, апельсин или слива, то его надо посолить или посахарить.

5) Регулярные процедуры джал дхаути уберегут вас от повышенной кислотности, помогут расслабить желудок и сохранять его чистым. Как профилактическая мера эти процедуры хороши для каждого человека.

Вы должны сознавать, что многие заболевания желудка связаны со стрессом. Избавляться от них нужно, устраняя вызывающие их причины и, кроме того, используя вышеописанные лечебные методы. Не накапливайте последствия стрессов. Многие люди получают язвы желудка вследствие напряженных личных отношений, неудач в профессиональной деятельности, неумения приспособиться к жизненным обстоятельствам. Если пользоваться аюрведической терминологией, столкновение с нежелаемым приводит человека к болезни, а болезнь, в свою очередь, делает его раздражительным, нервным, то есть еще более уязвимым для нежелательных ситуаций. Он принимает сильнодействующие лекарства, но из-за стресса выздоровления не происходит.

Вы должны знать, что язвы желудка подобны обычным ранкам на теле, которые довольно быстро затягиваются сами собой. Обычно для этого вы не прибегаете к специальным лекарствам. Самое главное заключается в том, чтобы создать благоприятные условия и помочь желудку излечить себя. Для этого вам необходимо соблюдать строгую диету. Представьте, что

у вас порезан палец. Что вы будете делать, чтобы залечить рану? Прежде всего приложите все усилия, чтобы сохранять поврежденное место в чистоте. Вы защитите рану от таких неблагоприятных внешних воздействий, как мыло, соль, уксус и т. п. Возможно, вы наложите на рану антисептические мази, чтобы защитить ее от бактерий, грибков, вирусов и ускорить процесс заживления. Как вы знаете, через несколько дней эта рана полностью затянется, и вы о ней забудете. Обращайтесь с раной в желудке точно таким же образом и не впадайте в панику. Единственное отличие состоит в том, что рану в желудке вы не можете видеть, зато вы можете научиться чувствовать ее и за нее.

Как было сказано ранее, клетки желудка постоянно обновляются. Если язва не запущена, она излечивается быстро и полностью. Однако если болезнь продолжается долго, то воспалительный процесс ведет к нарушению функции клеток, при этом новые клетки формируются ненормальными. Чтобы справиться с язвой желудка, вы должны делать все, чтобы ускорить процесс заживления. И в первую очередь этому способствует строгая диета. Вот несколько рекомендаций.

1) Не употребляйте в пищу специи и пряности, кислые или острые продукты. Ешьте очень простую пищу преимущественно со сладкой расой. Особенно рекомендуется мелкий, круглый, хорошо разваренный рис с добавлением свежеприготовленного йогурта.

Правильное питание можно организовать, пользуясь следующими рецептами.

Приготовление творожного риса. Возьмите определенное количество белого круглого риса (например, южноиндийский, китайский или японский рис). Хорошо промойте его и замочите в воде на пять минут. Вскипятите двойное (относительно количества риса) количество воды и добавьте в кипящую воду вместе с рисом несколько зерен аниса. Далее варите на очень медленном огне под крышкой. Когда вся вода испарится, снимите кастрюльку с огня и дайте рису протомиться под крышкой в течение пяти минут. Так вы приготовите вареный рис.

Затем возьмите свежеприготовленную простоквашу (йогурт); она должна быть совсем не кислой. Размешайте ее хорошенько ложкой и добавьте щепотку соли. Теперь добавьте равное количество приготовленного риса. Он должен быть не горячим, а просто теплым. Ешьте это блюдо маленькими порциями. Лучше есть несколько раз в день понемногу, чем редко, но большими порциями.

Приготовление овощей. Вы должны отбирать овощи со сладкой расой, такие как морковь, различные сорта кабачков,

репа, картофель, тыква и т. п. Предпочтительнее овощные смеси. После мытья и очистки нарежьте овощи на мелкие кусочки. Готовьте их в закрытой посуде в небольшом количестве воды на медленном огне, добавив немного анисовых зерен. Тушеные овощи можно есть вместе с вареным рисом. Можно также тушить промытый и замоченный рис вместе с овощами. Не следует прибавлять слишком много риса, его должно быть примерно столько же, сколько овощей. Можно добавить в это блюдо топленого масла. Его количество зависит от вашего состояния и пищеварительной силы, которые вы должны определить сами опытным путем. Употребляйте в пищу только свежеприготовленные блюда. Не следует хранить пищу дольше пяти-шести часов. Никогда не ешьте вчерашнюю еду.

2) На завтрак вы можете есть вареный рис (метод приготовления описан выше) с некотором количеством подслащенного холодного молока. Можно также приготовить диетическое блюдо из пшеницы. Замочите зерна пшеницы примерно на 24 часа; после этого зерна становятся очень мягкими. Измельчите их в миксере или в ступке и после такого частичного измельчения варите в воде в течение примерно 10 минут. После этого пропустите полученную массу через сетчатое сито, чтобы извлечь пшеничное молочко. Молочко можно принимать, добавив в него немного сахара или проварив его в течение нескольких минут вместе с коровьим молоком. В некоторых случаях запущенной язвенной болезни желудок не в состоянии переваривать молоко, тогда его следует исключить из употребления.

3) На завтрак можно также есть горячий рис с гхи и с сахаром, но рис должен быть сварен точно по приведенному рецепту. Если рис недостаточно хорошо проварен, он плохо переваривается.

Старайтесь употреблять в пищу свежее, цельное негомогенизированное молоко без консервантов. Простой метод приготовления свежего йогурта описан в других книгах[34].

4) Вы можете есть также овощи, пшеницу, рис или ячменную кашу. При этом кладите в пищу как можно меньше соли, а лучше совсем откажитесь от нее. Не ешьте ничего кислого.

5) Из фруктов можно употреблять в пищу папайю, бильву (Aegle marmelos) и бананы.

Во время лечения вы должны принимать минимальное количество пищи — ровно столько, сколько требуется для поддержания жизни.

Помимо этого нужно мягко массировать желудок два раза в день, перед ванной и перед сном. Перед сном наносите на область

желудка болеутоляющие мази и бальзамы — это поможет расслабить напряженную мускулатуру желудка и уменьшит боль.

Не впадайте в отчаяние по поводу вашей болезни. Сохраняйте мужество и уверенность в том, что вам станет лучше. Вы должны быть способны управлять вашей болезнью и не позволять ей превратить вас в нервного, запуганного человека, так как в этом случае процесс заживления затягивается, а ваше нервозное состояние влечет за собой новые осложнения.

Персонифицируйте свой желудок и ведите с ним беседы. Придайте ему мужества. Просите его избавиться от болезни и прийти в гармонию с остальным телом. Беседуйте с ним приблизительно таким образом: «О желудок! Ты — необходимая часть моей системы жизнеобеспечения. Ты обеспечиваешь меня всей необходимой энергией, усваивая питательные вещества. Ты очень силен. Даже самые жесткие вещества ты умеешь расщеплять на мелкие фрагменты, чтобы обеспечить их успешное переваривание и поддерживать питательными веществами весь мой организм. Я сожалею о том, что плохо заботился о тебе, я прошу у тебя прощения, прошу тебя снова стать здоровым. О желудок, будь снова здоровым, чтобы твоя деятельность была согласована со всеми другими органами моего тела».

В процессе лечения старайтесь как можно больше расслабляться. Не делайте ничего, что требует усилий и физических упражнений. На это время сделайте также перерыв в выполнении упражнений йоги. Постарайтесь сконцентрировать всю свою энергию на восстановлении своего здоровья, на ускорении процесса заживления ран и на прекращении воспалительного процесса в вашем желудке.

## *Другие проблемы пищеварительной системы*

Некоторые люди страдают от избыточного образования и скопления газов в кишечнике (метеоризм). Обеспечение регулярного опорожнения кишечника, своевременное применение очищения клизмами вскоре исправят эти неприятные отклонения от нормы. Эта болезнь связана с преобладанием ваты, и прежде всего следует восстановить равновесие трех дош. Трудно перевариваемые, изготовленные из зерна или жирные продукты нужно существенно ограничить, это также касается продуктов, которые содержат дрожжи, и копченостей. Слишком частые приемы пищи тоже приводят к возникновению этой проблемы. Кроме того, неблагоприятное действие оказывает тяжелая пища, еда на ночь, чрезмерно пряные и соленые блюда, кислые

продукты, усиливающее процессы брожения. Избегайте продуктов, усиливающих вату, или удостоверьтесь, что они приготовлены со специями, которые оказывают противоположное действие.

Пейте теплую воду с лимонным соком, пейте небольшое количество айована с теплой водой или чай из тимьяна, в том случае если айован недоступен. Если недоступно все вышеперечисленное, просто пейте горячую воду. Регулярно употребляйте в пищу чеснок, который является хорошим профилактическим средством против метеоризма. Нужно взять два маленьких зубчика чеснока, растолочь их в ступке, добавить к ним 5-6 крупных высушенных изюмин и все это съесть. Это немедленно приведет к прекращению процессов брожения и образования газов в кишечнике. Семена кресс-салата (Lepidium sativum) — еще одно эффективное средство. Измельчите примерно 1/3 чайной ложки семян этого растения и принимайте их с теплой водой. Как и чеснок, кресс-салат усиливает питту, так что следует соблюдать осторожность в его применении, в особенности если вы человек яигта-типа. В этом случае следует принимать меры, регулирующие питту.

### *Запор*

На страницах этой книги я неоднократно касалась этой проблемы. Как вы знаете, запоры представляют собой опасность для здоровья и становится причиной сотен других болезней. Согласно Аюрведе, накопление мала приводит к загрязнению крови. Это сразу негативно сказывается на организме в целом. Нечистая кровь вызывает различные болезни кожи, аллергию, нарывы, фурункулы и прыщи, а также делает человека слабым и неспособным противостоять внешними неблагоприятным воздействиям. Обычно человек, страдающий запорами, часто болеет простудными заболеваниями, кашляет и страдает другими мелкими недугами. Но, как вам уже известно, накопление мелких недугов приводит к серьезным болезням, и, следовательно, нужно соблюдать осторожность, пока не стало слишком поздно.

Я так часто напоминаю об этом потому, что большинство людей, страдающих запорами, не считает это болезнью и не думает, что они наносят серьезный ущерб здоровью. Помимо вышеупомянутых проблем запор усиливает вату, а это ведет ко всем связанным с ее избытком нарушениям. Я часто наблюдала, как люди пытаются исправить нездоровый цвет лица и плохую кожу, прибегая к помощи косметических средств, а в некоторых

случаях причиной подобных явлений целиком и полностью являются запоры. Учитесь смотреть глубже и проникать в сущность проблемы.

Далее приводятся некоторые простые методы избавления от запоров:

1) Наиболее простой и эффективный метод избавления от запоров состоит в том, чтобы каждое утро пить обычную воду. Пинту воды (0,5 л) надо приготовить с вечера в закрытой чистой посуде и выпить ее на следующее утро при пробуждении. Выпив воду, не ложитесь, двигайтесь, делайте упражнения. Приблизительно через десять минут у вас появятся позывы к опорожнению кишечника. Если этот метод не возымеет действия и не приведет к желаемому результату, попробуйте пить теплую воду, но ее количество все равно должно быть таким же. Если вы пьете разлитую в бутылки минеральную воду, отстаивать ее в течение ночи нет необходимости. Пейте только чистую воду.

2) Для обеспечения нормального опорожнения кишечника очень важно правильно питаться. Не ешьте слишком много сухих продуктов, например хлеб или сыр. Ваша пища, особенно обед, должна включить в себя овощи и салаты. Хорошо во время обеда съесть порцию овощного супа. Перед тем как лечь спать, выпейте стакан горячего молока, поскольку это в некоторых случаях помогает избавиться от запоров. Не употребляйте в пищу продукты, приводящие к усилению ваты, например консервированные соки и разогретую пищу. Возьмите в привычку завершать трапезу фруктами, вместо того чтобы съесть пирожное или другой сладкий десерт. Не ешьте продуктов, приготовленных из белой муки. Картофеля в рационе не должно быть слишком много, а лучше есть его в сочетании с зелеными овощами. Например, пища из мяса и картофеля без салата или растительного супа вредна и может вызывать запоры. Люди, склонные к преобладанию ваты, более восприимчивы к этой болезни и, следовательно, должны более внимательно относиться к еде.

3) Одна или две чайных ложки розового мармелада с чашкой горячего молока перед сном гарантирует нормальное опорожнение кишечника. Для приготовления розового мармелада следует взять равные количества свежих лепестков розы и сахара и варить их в плотно закрытой посуде по крайней мере в течение часа, время от времени помешивая, чтобы масса не прикипела к донышку. При необходимости добавьте к смеси немного воды.

Если запор сохраняется, следует сделать немасляную клизму, а сразу вслед за ней — масляную. И все же лучший способ избавления от запоров и их профилактика — правильное

питание, соответствующее вашей гуморальной природе.

Наконец, нужно добавить, что переедание, малоподвижный образ жизни и стрессы могут также служить причинами запоров. Вам нужно самостоятельно изучить специфику собственного организма. Каждый человек по-своему реагирует на стрессовую ситуацию, и на разные органы стресс оказывает разное воздействие. Например, у некоторых людей сво-> дит мышцы плечевого пояса и шеи, у других возникают спазмы живота, у третьих происходит резкое сокращение ректальной мускулатуры. Кроме того, запоры могут быть вызваны ощущением нестабильности, беспокойством, страхом, невозможностью самовыражения и замкнутостью. При этом очень полезен масляный массаж. В любом случае работайте над собой, чтобы устранить основные причины, вызывающие нарушения здоровья. Если вы не можете разобраться в причинах самостоятельно, посоветуйтесь с врачом или мудрым человеком.

## *Проблемы печени*

Множество людей страдает печеночной недостаточностью. Вследствие этого ухудшается цвет лица, понижается пищеварительная сила (агни) и увеличивается восприимчивость организма к инфекциям и болезням. Аюрведа придает большое значение функции печени, так как выполняемая ею роль очень важна для поддержания силы всего организма. Я не буду здесь говорить о лечении дисфункции печени, так как это весьма длительный и сложный процесс. В данном случае я ограничусь рекомендациями по профилактике нарушений и по поддержанию нормальной деятельности печени, а также по предотвращению некоторых других недугов.

Почему функции печени настолько важны для общего состояния здоровья? Печень является основным местом сосредоточения агни (телесного огня), который обеспечивает энергией жизнедеятельность человеческого организма. Печень не только вырабатывает желчь, необходимую для пищеварения. Все питательные вещества после усвоения поступают в печень и оттуда с током крови разносятся по всему телу. Печень является как бы промежуточным пунктом между пищеварительной системой и системой кровообращения. Она запасает питательные вещества и фильтрует кровь. Наконец, печень выполняет функцию дезинтоксикации, поглощая из крови вредоносные

вещества и обезвреживая их. Поэтому этот орган нуждается в заботливом уходе. Приведенные ниже рецепты помогут вам

сохранить здоровую печень и выглядеть так, как вы выглядели в юности.

1) Не злоупотребляйте алкоголем, в особенности на голодный желудок. Плохие вина вредят печени и желудку. Вино, употребляемое во время еды, например французские столовые вина, приносят меньше вреда, чем аперитивы. Не пейте напитки с высоким содержанием алкоголя в чистом, неразбавленном виде, особенно перед едой или через несколько часов после приема пищи. Всем известно, что чрезмерное количество и длительное употребление алкогольных напитков ведет к серьезным заболеваниям печени, ее необратимому перерождению. Аюрведа рекомендует умеренное количество хорошего вина во время еды. Из аюрведической литературы следует, что в древности существовала сложная культура употребления спиртных напитков* в настоящее время утраченная.

2) Не следует пить слишком много чая или кофе или пить их на пустой желудок, если вы не добавляете в них молоко. Эти напитки не должны быть слишком крепкими.

3) Не злоупотребляйте постом. Избегайте больших интервалов между трапезами. Лучше есть маленькими порциями 3-4 раза в день, чем два раза съедать помногу.

4) Жареная пища, жиры, используемые для жарки несколько раз, гидрогенизированные жиры (например, маргарин или искусственное топленое масло), рапсовое масло вредны для печени и приводят к ее гипофункции. Следовательно, этих пищевых продуктов следует избегать.

5) Каждый знает, что многие пищевые продукты содержат в себе чрезмерно большое количество жира и их употребление не может не сказаться на состоянии печени. Мы уже обсуждали количество и качество пищевых продуктов в 6-й главе.

Ниже я перечислю продукты, которые стимулируют функцию печени. Их употребление будет полезно как в профилактических целях, так и для устранения мелких неполадок в работе печени.

1) Некоторые продукты, описанные в аюрведической литературе и оказывающие благотворное воздействие на функцию печени, легко доступны. К таким продуктам относятся: кумин, тмин (карви), лимон, гранат, имбирь, лавровый лист, слива и рис. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу эти продукты, а также приправлять еду перцем, кумином и имбирем.

2) Существуют два средства, которые издавна применяются для стимуляции функции печени. Во-первых, это длинный перец (Piper longum), ежедневная доза которого составляет 1/2 г (1/8 чайной ложки). Во-вторых — пикроризa (Picrorhyza), ежедневная доза которой также составляет 1/2 г (1/8 чайной ложки). В

Аюрведе описаны четыре вида каменной соли, и среди них есть так называемая «черная соль». Это хлорид аммония, смешанный с другими солями естественного происхождения. «Черную соль» можно смешать с айованом (Trachyspermum ammi) в соотношении 1:4 и лимонным соком (в количестве достаточном, чтобы увлажнить смесь). Потом эту смесь следует высушить в тени и хранить. Это очень хорошее средство для устранения мелких нарушений в работе печени, возникающих вследствие приема тяжелой пищи, алкоголя и других причин. Принимайте 1 /2—1 чайную ложку этой смеси с теплой водой. Айован можно в случае необходимости заменить зернами чабреца (тимьяна), но последний менее эффективен. Чай из тимьяна можно принимать время от времени как профилактическое средство, предназначенное для стимуляции агни и улучшения функции печени.

Я хотела бы добавить к сказанному, что чувствительность печени к алкоголю и другим вредным продуктам во многом зависит от общей конституции человека. Люди, имеющие питта-доминантный склад, в целом более устойчивы к неправильному питанию, чем люди иной конституции. Поэтому вы не должны сравнивать себя с другими. У множества людей болит печень из-за злоупотребления лекарствами химического происхождения. В дальнейшем им следует быть более осмотрительными, а кроме того, регулярно принимать меры по оздоровлению печени.

## *Геморрой*

Конечный отдел пищеварительного тракта, находящийся перед заднепроходным отверстием, подвержен некоторому количеству болезней, и самая распространенная из них — геморрой. Это еще одно порождение современной цивилизации с ее малоподвижным образом жизни и преимущественно сидячей работой. Геморрой — это расширение венозных сосудов в геморроидальном плексусе, в результате которого возникают боли и кровоизлияния. Эти неприятные явления носят очень устойчивый характер, и современная медицина не знает иного способа борьбы с геморроем, кроме хирургического вмешательсва. Но даже после операции возможны рецидивы. В Аюрведе существуют лекарства, которые действительно исцеляют геморрой. Однако средства, которые мы применяем, очень сложны, и я не имею возможности описать их в этой книге. Нам приходится затрачивать пятнадцать дней на приготовление только одного из нескольких ингредиентов. Я опишу некоторые

другие методы, излечивающие легкие случаи и приносящие облегчение в случаях более тяжелых. Однако для полного избавления от геморроя может потребоваться от шести месяцев до года лечения в нашем лечебном центре.

1) Не позволяйте накапливаться мала и не допускайте запоров. Вы должны добиться того, чтобы у вас по крайней мере один раз в день был нормальный стул. Экскременты не должны быть слишком твердыми. Я настоятельно советую пить по утрам воду. Этот простой прием стимулирует правильное и полное опорожнение кишечника. Твердый стул и задержка дефе-

нации обостряет геморрой и может вызывать другие, более серьезные болезни.

2) Одной из главных причин этой болезни, является длительное пребывание в сидячем положении, особенно на стуле, без разминки и перемены положения тела, что в той или иной степени оказывает негативное воздействие на все органы тела. Подобно тому как развивается утомление шеи, плеч, запястий, нижней части спины, утомляются и органы, находящиеся в области живота, в том числе желудок и нижний отдел кишечника. Поэтому надо следить за положением тела. Нельзя слишком долго сидеть в одной позе, не переставляя ноги. Если вы работаете сидя, полезно пользоваться скамеечкой для ног. Это уменьшает давление на ректальную область и близлежащие группы мышц. Вставайте время от времени и прохаживайтесь по комнате или вытягивайте ноги и делайте ими круговые движения. Согласно аюрведической мудрости, сидеть с опущенными вниз ногами вредно. В древние времена люди сидели со скрещенными ногами на циновках и коврах или на низких диванах. Сидячая поза со скрещенными ногами — более удобное и здоровое положение для органов, находящихся в области живота и ректальной области. Такая поза хороша и тем, что при ней происходит нормальная циркуляция крови и сосуды не подвергаются избыточному давлению. Разумеется, на службе или в общественных местах это невозможно, но дома, расслабляясь, сидите со скрещенными ногами, или с подставкой для ног, или с вытянутыми ногами. В других работах я описывала, две позы йоги, особенно полезные для людей, страдающих геморроем. Этим позам надо ежедневно посвящать 10-15 минут.

3) Некоторые женщины страдают от геморроя после родов. Это происходит потому, что во время беременности их тело слишком напряжено и в процессе родов вены расширяются. Если вы решили родить ребенка, выполняйте подготовительные упражнения, описанные в 5-й главе.

4) Пейте больше жидкости, ешьте свежие фрукты и овощи. Не

ешьте жареной, трудно перевариваемой или сухой пищи.

Употребляйте в пищу супы, салаты, соки, приготовленные из свежих плодов, и рис, а не хлеб, сыр или картофель. Употребляйте больше ласси, который готовится из йогурта, смешанного с водой, можно с добавлением сахара или соли.

5) Редька очень полезна и при лечении геморроя оказывает благоприятное действие. Лучше использовать большую белую редьку, потому что она полезнее, чем мелкий редис. Народная медицина для лечения геморроя рекомендует ежедневно пить сок редьки.

Приведенные ниже рецепты для лечения геморроя достаточно просты, а их ингредиенты легко доступны.

1) Измельченные семена кунжута следует принимать ежедневно в количестве 3-4 г (1 чайная ложка) с горячей водой. Кунжутное семя усиливает питту, и поэтому в летний период его употребление следует сочетать с мерами, ее уменьшающими.

2) Отвар из коры баньяна, или дикой (священной) смоковницы, нужно принимать ежедневно от 100 до 500 мл (от 1/2 до 2 чашек).

3) Ежедневно съедайте один или два плода фигового дерева.

4) Ежедневно принимайте от 1 до 3 г (1/2 чайной ложки) измельченных семян укропа. Они приносят облегчение при сухом геморрое. Можно также принимать 1-3 капли укропного масла.

5) Измельченный яванский длинный перец (Piper retrofractum) следует принимать ежедневно от 1 до 2 г (1/2 чайной ложки). Он полезен при сухом геморрое.

6) Еще одно домашнее средство — 5-10 мл имбирного сока (1/2 чайной ложки) либо от 1 до 2 г (1/2 чайной ложки) сухого имбиря.

На начальных стадиях болезни вы можете легко от нее избавиться с помощью этих профилактических мер и домашних лекарственных средств. Поэтому старайтесь не запускать болезнь, в противном случае вам придется пройти длительный курс лечения, а также придерживаться строгой диеты и выполнять специальные упражнения.

## *ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ*

Создается впечатление, что женщины обречены безропотно страдать от множества проблем, связанных с менструальным циклом, болезнями матки и влагалища. Большинство всемирно известных врачей и ученых были мужчины, которых эти проблемы мало занимали. Хотя в изучении беременности и рождаемости

достигнут огромный прогресс, проблемы, связанные с менструальным циклом, инфекционными заболеваниями, а также проблемы общего укрепления здоровья женщины остаются в небрежении. Давайте посмотрим, что предлагает нам Аюрведа.

## *Боли во время менструаций и сопутствующие проблемы*

Многие женщины страдают от болей, которыми сопровождаются менструации, и от сопутствующих менструации проблем, связанных с пищеварительным трактом. При этом им приходится мириться с тошнотой, рвотой, расстройствами желудка, газами, запорами и т.п. У некоторых женщин перед менструацией происходит обострение геморроя. Для того чтобы избавиться от этих проблем, надо во многом изменить образ жизни. Мы предлагаем вам воспользоваться некоторыми весьма эффективными методами.

1) Запор, который возникает незадолго до начала менструации, может стать причиной болей, обострения геморроя и несварения желудка. В предменструальный период усиливается вата, но в период, непосредственно предшествующий менструации (за 1-2 дня до начала), доминирует капха. Регулярно пейте по утрам теплую воду в течение десяти дней перед менструацией, чтобы обеспечить опорожнение кишечника и подавить вату. Не ешьте в этот период жареных блюд, сухих продуктов и жирной пищи. Употребляйте больше овощей, салатов, супов, а также пейте больше жидкости.

2) Регулярно выполняйте йогасаны. Сурьянамаскара следует выполнять 12 раз ежедневно. В 5-й главе описаны специальные позы для детородных органов. Упражнения йоги плавно восстановят гормональный баланс путем стимуляции и оздоровления внутренних органов.

3) Массаж живота раз в неделю очень помогает при женских недомоганиях. Эта процедура расслабляет мышцы живота и внутренние органы.

4) Для облегчения болей, возникающих во время менструации, следует съедать от 8 до 10 миндалин ежедневно. Орехи нужно замочить в воде на ночь, а потом очистить и принимать перед завтраком в течение 15 дней, предшествующих началу менструации. Помните, что вы принимаете их как лекарство, а не как обычную пищу, поэтому их следует очень тщательно пережевывать.

5) Для избавления от болей, возникающих во время менструации, следует принимать калонги (Nigella sativa) по 1/2

чайной ложки два раза в день. Способы определения этого растения и его свойства описаны в следующей главе. Измельчите зерна калонги в порошок, и принимайте его, предварительно размешав в теплой воде. Если у вас болезненные менструации, то начинайте прием лекарства за 3-4 дня до начала менструации и продолжайте до ее окончания.

6) Наложение на живот болеутоляющих мазей и бальзамов приглушает боли и приносит облегчение. Еще один хороший способ снять боль — сухое тепло.

7) Особый рецепт чая помогает избавиться от сопровождающих менструации болей и мышечного напряжения. Истолките 2-3 г (1чайная ложка) имбиря, 4 зернышка черного перца и большой кардамон. Положите все это в кипящую воду. Прибавьте черный чай, молоко и сахар. Доведите до кипения и пейте горячим.

8) Половину чайной ложки садового кресс-салата следует измельчить и принимать с теплой водой ежедневно. Начните прием лекарства приблизительно за 3-4 дня до начала менструации, а закончите по ее окончании. Это лекарство помогает при напряжении, болях, а также при проблемах с пищеварением. Кресс-салат подавляет как вату, так и капху, зато усиливает питту. Поэтому при его использовании следует быть осторожным. Принимайте меньшую дозу в том случае, если у вас питта-конституция, или же одновременно принимайте меры, нейтрализующие питту.

## *Нарушения менструального цикла*

Эта проблема имеет два аспекта. Один из них — задержка менструации и недостаточное выделение крови; второй — укорочение срока между менструациями и чрезмерное выделение крови. Регулярные менструации могут также сопровождаться недостаточным или чрезмерным выделением крови. В первом случае нужно применять средства, которые усиливают питту и подавляют вату. В случае же чрезмерного выделения крови вам нужно, наоборот, подавить преобладание питты и восстановить баланс в теле.

В случае чрезмерного выделения крови и укорочения менструального цикла нужно воспользоваться одним из следующих способов.

1) Ежедневно принимайте 11/2 чайной ложки отвара измельченных семян кориандра, приготовленного по описанной ранее методике.

2) Семена редьки нормализуют менструальный цикл и препятствуют слишком обильным кровотечениям. 1/2 чайной ложки семян редьки надо измельчить и принимать с теплой водой в течение одного месяца через день.

В случае запаздывания начала менструации нужно воспользоваться одним из следующих способов.

1) Приготовить отвар из лепестков розы и семян аниса. Удостоверьтесь в том, что вы взяли лепестки красной розы (с сильным запахом). Не берите розы гибридных сортов. Из 3 столовых ложек лепестков розы и 1 чайной ложки семян аниса приготовьте отвар. Принимайте его один или два раза в день. Этот отвар также применяют для прерывания беременности на ранних стадиях (несколько дней).

2) Отвар из кунжутного семени (ежедневная доза составляет 3-4 г, или 1 чайную ложку) также принимается в случаях задержки менструации.

## *Бели*

Ненормальные слизистые выделения из влагалища и полости матки называется белями. В Аюрведе описаны четыре вида белей.

1) вата-бели характеризуются наличием пены, имеют розоватый цвет и не имеют запаха.

2) питта-бели — голубоватые выделения со следами крови.

3) капха-бели — белые, густые, иногда слегка желтоватые выделения.

4) Тридоша-бели — выделения, указывающие на дисбаланс всех трех дош. Они очень густые (консистенции меда) и имеют неприятный запах.

Вы должны поставить точный диагноз и сделать первый шаг к лечению, добившись нормального состояния трех дош. В Аюрведе наиболее эффективным средством против белей, как и против многих других женских болезней, считается кора дерева ашока (Saraca asoca). Ежедневно следует принимать приблизительно 50 мл (1/2 чашки) отвара из этой коры. Можно также изготовить лекарство из топленого масла и этой коры по описанному ранее способу. Знаменитое аюрведичес-кое лекарство называется ашокаришта и готовится на спиртовой основе.

Есть простые домашние средства против белей. Приготовьте пасту из размельченных листьев бамбука и листьев банана, взятых в равном количестве, и смешайте ее с медом в соотношении 1 часть меда к четырем частям смеси. Принимать два раза в день по чайной ложке.

Ингредиенты для обоих этих лекарств можно найти только в Индии и некоторых других странах. Народная медицина рекомендует пюре из спелых бананов, смешанное с медом.

Ним (Azadirachta indica) является очень эффективным растением при лечении белей. Для приготовления одной дозы лекарства следует измельчить от 8 до 10 листьев нима и добавить к ним 1/2 чайной ложки кумина. Поскольку кумин горький, вы можете добавить в лекарство сахар или мед. Принимать его следует, предварительно размешав в воде, один или два раза в день, в зависимости от серьезности недуга. Продолжайте принимать это лекарство до тех пор, пока не наступит полное выздоровление.

## *Мелкие вагинальные инфекции*

Многие женщины страдают различными вагинальными инфекционными заболеваниями, имеющими грибковое или бактериальное происхождение. Эти болезни могут быть следствием несоблюдения личной гигиены или возникать в связи с нарушением нормального состава микрофлоры влагалища или шейки матки. Мы уже обсудили правила гигиены в 4-й главе, а сейчас рассмотрим, каким образом нормальная микрофлора защищает человека от инфекционных заболеваний.

Внутри здорового влагалища обитают бактерии, которые называются Doderline и поддерживают в вагине кислую среду путем преобразования гликогена, выделяемого вагинальными клетками, в молочную кислоту. Кислая вагинальная среда является защитным механизмом, который создает неблагоприятные условия для роста различных вредоносных агентов. Но если Doderline погибают, эта защита нарушается, и во влагалище создаются благоприятные условия для роста бактерий, грибков или других одноклеточных организмов. Эти вредоносные агенты способны размножаться с очень большой скоростью, что приводит к возникновению таких неприятных явлений, как раздражения, воспаления, изъязвления и т. п.

Когда человек принимает антибиотики, уничтожаются не только возбудители инфекционных заболеваний, но и полезная микрофлора ротовой полости, кишечника и влагалища. Таким образом нарушаются естественные защитные механизмы. Тот, кто принимал время от времени антибиотики, должно быть, замечал, что после их приема во рту появляется неприятный привкус. Это происходит оттого, что те бактерии, которые обычно обитают в ротовой полости, погибают под действием антибиотиков, и там

начинают размножаться грибки. В связи с этим следует по мере возможности избегать приема антибиотиков. Но если в их приеме есть необходимость, вы должны в период лечения употреблять очень большое количество йогурта. Кроме того, йогуртом можно смазывать стенки влагалища. При этом необходимо, чтобы йогурт содержал в себе живые бактерии. На Западе выпускают много йогуртов промышленного приготовления, которые поступают в продажу с уже погибшими бактериями из-за добавления в них консервантов. Лучше готовить йогурт самостоятельно.

Далее мы предлагаем вашему вниманию некоторые способы лечения, которые могут успешно противостоять мелким инфекционным заболеваниям влагалища.

1) На ранних стадиях заболевания очень эффективны промывания влагалища свежим коровьим молоком. Молоко не должно быть подвергнуто никакой предварительной обработке. Свежее коровье молоко содержит в себе активную микрофлору, которая нормализует состав микрофлоры влагалища и помогает уничтожать патогенные бактерии, создавая для них неблагоприятную среду.

2) Пропитайте некоторое количество ваты медом или топленым маслом и поместите тампон во влагалище. Если эта процедура приведет к улучшению состояния, повторите ее несколько раз.

3) Выдавите сок из плодов нима и смажьте им стенки влагалища. В тех случаях когда достать свежие плоды невозможно, приготовьте экстракт из сухих плодов. Для тех же целей можно использовать сок листьев нима. Но это лекарство доступно только в местах, где ним растет.

4) В тех случаях когда во влагалище появляется сухость или небольшое раздражение, следует использовать горчичное масло или масло кокосового ореха. Масло можно нанести либо пальцем, либо поместив во влагалище небольшой ватный тампон, пропитанный маслом. Следует заметить, что горчичное масло обладает очень сильным действием. Поэтому применять его следует с осторожностью — оно может вызвать жжение в поврежденных местах.

5) Приготовьте смесь из касторового и горчичного масла и наносите ее на стенки влагалища. Можно изготовить мазь из зерен кресс-салата и кокосового масла, но она обладает очень сильным действием. Эту мазь наносят в небольших количествах, и нужно удостовериться в том, что она не вызывает у вас аллергическую реакцию. К аллергическим реакциям наиболее склонны люди, у которых доминирует питта.

6) Приготовьте мазь из хорошо измельченного корня

солодки, смешанного с гхи, и нанесите ее на стенки влагалища и вокруг них. Применение этой мази особенно рекомендуется в случае образования ранок и язв инфекционного происхождения.

После того как вы проведете курс лечения, направленный на избавление от вагинальных инфекций, вы обязательно должны принять меры по восстановлению нормальной микрофлоры с помощью йогурта или молока, как было описано выше.

## *БЕРЕМЕННОСТЬ*

Тема заботы о здоровье женщины очень обширна и может послужить предметом отдельной книги. Поэтому здесь я смогу коснуться лишь некоторых аюрведических рекомендаций, предназначенных для беременных женщин.

1) Беременные женщины не должны употреблять алкоголь, табак, наркотики и лекарства, которые содержат опиум или его производные. Пользуйтесь пищевой терапией для устранения мелких недугов и не принимайте химических препаратов и других сильнодействующих лекарств.

2) На ранних стадиях беременности не употребляйте в пищу продукты, усиливающие питту. Однако в течение последних двух недель беременности питту следует усилить, так как это способствует быстрым и легким родам.

3) Приложите все усилия к тому, чтобы избежать запоров во время беременности. Они вредят и вам, и ребенку. Некоторые женщины в течение беременности страдают от малокровия, и им дают железосодержащие препараты. Они усиливают вату, вызывают запоры, которые, в свою очередь, служат причиной новых проблем. Поэтому с малокровием следует бороться, употребляя в пищу больше яблок, шпината и помидоров, и не пользоваться искусственными средствами.

4) Пища должна быть легкой, жидкой и питательной. Ешьте как можно больше сырых фруктов и салатов. Не употребляйте консервированных продуктов. Избегайте всего, что может усилить вату, это вредно и вам, и ребенку. Приложите все усилия, чтобы поддерживать равновесие трех дош, которое во время беременности периодически нарушается.

Далее приводятся некоторые средства против тошноты.

1) Приготовьте сироп из кристаллического сахара, как описано выше. Возьмите несколько столовых ложек этого сиропа, добавьте к ним две растёртые в порошок гвоздики и перемешайте. Добавьте к этому холодной воды и пейте, когда почувствуете тошноту.

2) Свежевыжатый сок из мелких сладких апельсинов или других цитрусовых хорошо помогает при тошноте. Проверьте, чтобы сок не был очень кислым, так как кислое усиливает питту. Можно добавить в сок кристаллический сахар.

3) Пользуйтесь кристаллическим сахаром вместо обычного, потому что, как вы помните из обсуждения рас, кристаллический сахар, в отличие от простого, не усиливает капху.

4) Замочите немного кумина в лимонном соке на несколько часов и высушите зерна в тени. Почувствовав тошноту, берите в рот несколько зерен.

5) Чтобы избавиться от тошноты, полезно пожевать кардамон.

## *ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС И СЕДИНА*

Мы уже обсудили эту тему в 4-й главе. Здесь я хочу добавить, что причины этой проблемы во многом совпадают с теми, о которых мы говорили ранее в отношении зрения. Преобладание ваты и капхи приводит к поседению и выпадению волос. Доминирование ваты делает волосы сухими и грубыми.

Другая часто встречающаяся проблема — облысение у мужчин. Для того чтобы предотвратить облысение, надо принимать соответствующие меры как только вы замечаете, что у вас выпадает волос больше, чем вырастает новых. Вообще-то выпадение волос — нормальное явление, поскольку взамен старых вырастают новые волосы. Однако когда этот баланс нарушается, появляется лысина. Выпадение и рост волос изменяются от сезона к сезону. В холодном северном климате, где зимы очень холодные, волосы сильно выпадают в течение осени и зимы. При нормальном состоянии эти потери должны компенсироваться весной и летом. Однако при постоянном нарушении равновесия трех дош постепенно начинает выпадать больше волос, чем успевает вырасти.

С аюрведической точки зрения, хорошие волосы нужны не только для красоты. Густота волос — показатель общего уровня здоровья и духовного состояния человека. Обратите внимание: когда вы чувствуете себя бодро и весело, ваши волосы выглядят живыми и яркими, а когда находитесь в угнетенном состоянии, они приобретают тусклый и безжизненный вид. Когда у вас возникают проблемы с волосами, это так или иначе указывает на дисбаланс тридоши и нарушение равновесия духа. Конечно, я не отрицаю, что многие люди сами портят себе волосы, пользуясь сильными шампунями и фенами. Кроме того, на Западе многие (в особенности женщины) пользуются искусственными красителями

и средствами для укладки, которые разрушают волосы. По моему мнению, человек красит волосы, если испытывает неуверенность и разочарование в себе. Как вы уже узнали из 7-й и 8-й глав, надо уметь с открытыми глазами принимать любые жизненные ситуации. Чрезмерное волнение, психологические удары также вызывают проблемы с волосами. Иногда люди седеют за несколько недель от горя и тяжелых переживаний. В действительности жить в постоянном горе — это признак недостатка мудрости. Вы должны быть готовы к столкновению со смертью, болезнью, потерями и не поддаваться превратностям судьбы. Вы должны брать пример со стойких людей, которые потеряли все из-за войны, или землетрясения, или любой другой катастрофы, но нашли в себе силы продолжать жить счастливо. Не отказывайтесь от жизни и не позволяйте жизненным ситуациям управлять вами. Учитесь жить в гармонии с этим непрестанно изменяющимся, прекрасным космосом и ценить каждый прожитый день.

Далее вам предлагаются для рассмотрения несколько способов ухода за волосами, предотвращающими их выпадение и поседение.

1) Не позволяйте капхе накапливаться на поверхности головы. Многие люди постоянно простужаются, именно они очень рано начинают седеть. Не относитесь к простуде легкомысленно. Сразу же принимайте соответствующие меры, чтобы избавиться от нее. Способы защиты от простуды были описаны в этой главе.

2) Синуситы оказывают негативное воздействие на волосы, их структуру и внешний вид. Поэтому необходимо принимать соответствующие меры, чтобы избавиться от этого недуга.

3) Регулярно выполняйте джал дхаути, чтобы не допускать накопления капхи, и поддерживать энергетические каналы головы в открытом состоянии. Вы должны время от времени выполнять очистительные процедуры и другие рекомендации по поддержанию равновесия трех флюидных субстанций.

4) Регулярно выполняйте асаны, которые рекомендуются для предотвращения выпадения волос и появления седины (см. в разделе, посвященном йоге).

5) Следите за работой печени и органов пищеварения. Вяло работающая печень и другие неприятности, связанные с работой органов пищеварения, приводят к потере волос и появлению седины.

6) Для поддержания волос в здоровом состоянии совершенно необходимы повседневный уход за волосами и кожей головы и аюрведический массаж головы.

# 10

## *СБОР И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ*

Может быть, вы помните, что во второй главе я приводила цитату из Чараки, где он говорит о том, как загрязнение окружающей среды влияет на свойства лекарственных растений. В наши дни это явление достигло катастрофических масштабов и заслуживает серьезного внимания. Всё выращивают повсюду в искусственных климатических условиях. В Индии старики жалуются, что пища потеряла вкус. Из-за изменений окружающей среды лекарственные растения теряют свои целебные свойства, поэтому к выбору лекарственных средств нужно относиться очень внимательно. Спрашивайте владельца магазина о происхождении того или иного продукта. Не приобретайте растения, выросшие вблизи крупных городов или в загрязненных районах, а также растения, выращенные не в природных условиях.

Свойства лекарственных растений в огромной степени определяет климат. Можно выращивать их вне естественных условий, но в связи с этим лекарственные свойства могут быть утеряны. В качестве иллюстрации я приведу в пример растение, которое употребляется в пищу и одновременно является мягким лекарственным средством. Это черный чай. Вы можете вырастить его где угодно, но подлинный вкус и аромат будут утеряны. Чай «дарджилинг» теперь выращивают в горах Турции, но он не может сравниться по вкусу с тем, что растет в Гималаях. Несколько предприимчивых людей добились успеха в выращивании запрещенного растения бханг (конопля, Cannabis sativa) в Северной Европе, но, к своему великому разочарованию, они обнаружили, что продукт его переработки практически не дает наркотического эффекта. Причиной стало изменение климатических условий, которые влияют на свойства растений, а это, в свою очередь, ведет к изменению расы определенных веществ. Другими словами, в зависимости от недостатка или избытка солнца, влаги, тепла нарушаются химические процессы. Может быть, вы замечали, что такие приправы, как лавровый лист, чабрец, укроп, выращенные в окрестностях вашего города, пахнут гораздо слабее, чем те, что привезены из Турции, Греции или из стран Южной Европы.

Второй важный момент: лекарственные вещества нельзя

долго хранить. Небольшое количество ароматической травы нужно растереть в ладонях и проверить, сохранился ли запах. Обычно их сушат в тени, а собирают в определенное время года. Бывает, что в какой-то период молодые растения обладают более сильными лекарственными свойствами, чем старые, а бывает и наоборот. Это сложная наука, и я не думаю, что вам следует самим собирать лекарственные растения. Но хочу еще раз напомнить, чтобы вы как следует продумали, где их покупать. Не покупайте лекарственные растения в чайной упаковке; храните в плотно закрывающихся коробочках в прохладном месте, предварительно удостоверившись, что они хорошо высушены. Не покупайте сразу большие количества, потому что со временем растения теряют эффективность. Однако такие лечебные продукты, как растительные масла, гхи, сиропы, можно хранить длительное время. Очень важно сделать правильный выбор. Пусть вас не смущает, что одно и то же растение имеет различные названия. Узнавая о новом лекарственном растении, получите точную информацию о его названиях, отличительных признаках, о том, какие части растения используются, о цвете, запахе и т. п., чтобы не ошибиться. Внимательно рассматривайте растения и запоминайте их форму, размеры, цвет. Возьмите в привычку растирать сухие растения в ладонях, определяя их цвет и запах.

Нужно знать и о фармакологических свойствах растений, то есть об их расах. Ничего не принимайте понаслышке, даже если это мягкие лекарственные средства. Когда вы собираетесь принять какое-нибудь лекарство, необходимо учитывать состояние трех дош. Расы лекарств должны согласовываться с этим состоянием, в противном случае следует принять меры, чтобы прием лекарства не нарушил равновесия.

Для читателей, незнакомых с индийской культурой и Аюрведой, ниже приведены описания обычных лекарственных растений и их фармацевтических свойств. Эти растения обычно широко применяются в индийской кулинарии, но их можно без труда найти везде, где живут выходцы из Индии. Индийские общины обычно имеют свои магазины, где вы сможете купить анис, айован, калонги, имбирь, кориандр и т. п. При покупке вы должны пользоваться настоящими индийскими названиями, которые будут приведены ниже. Если там, где вы живете, нет таких товаров, попытайте счастья в китайских, турецких или других экзотических магазинах. Однако там продавцы вряд ли смогут вам помочь. Некоторые из растений можно найти в отделах специй европейских магазинов, но они обычно плохо продаются, залеживаются и потому теряют лекарственные свойства.

Я привожу названия растений на хинди наряду с латинскими и английскими названиями. Названия на хинди не поймут в Южной Индии, но в индийских магазинах за границей на упаковках обычно написаны именно они. Я описываю некоторые фармацевтические свойства, но без подробностей аюрведической фармакологии. Сейчас наша цель — научиться идентифицировать растения, чтобы вы могли приобрести то, что вам нужно. Кроме рас, я также упоминаю вирья лекарственных средств. Все вещества делятся на две большие категории — холодные и горячие. Горячие усиливают питту, в то время как холодные ее понижают. Эта классификация приводится для того, чтобы вы могли определить соответствие лекарства времени года и узнать, какие меры предосторожности нужно принимать, если вы употребляете «горячее» лекарство летом или «холодное» зимой.

### *Семена аниса (обыкновенного) (Saunf (саунф), Funiculum vulgare (Anisum vulgare))*

Как следует из названия, используемая часть растения — семена. Анисовое масло применяется для облегчения боли и как отдушка для смесей других эфирных масел. Семена аниса имеют бледно-зеленую окраску и сладкий вкус. Они стимулируют пищеварение, именно поэтому в Индии их часто употребляют после еды. Их сильный запах помогает отбить запахи чеснока, лука и других обычных для индийской кухни приправ. Некоторые лекарственные свойства аниса и рецепты составов уже приводились. Дневная доза аниса составляет 3-6 г (1/2 чайной ложки) или 5-10 капель масла.

Доша: нормализует избыточную вату и питту.

Раса: сладкая, острая, горькая.

Вирья: холодная.

### *Малый кардамон (choti ilayachi (чхоти илайачхи), Elettaria cardamomum)*

Обычно это растение называют малый кардамон в сравнении с большим кардамоном, описываемым ниже. Не следует путать растения с похожими названиями, потому что их медицинские свойства могут быть совершенно различными. Обычно малый кардамон называют просто кардамоном, а большой кардамон — малоизвестное растение, которое применяется только в медицинских целях. В этой книге, упоминая малый кардамон, я

употребляла название «кардамон».

В практических целях используются семена. Они находятся внутри светло-зеленого стручка. Окраска семян варьирует от светло-коричневого до почти черного. Более темные семена обладают более сильным запахом и соответственно более выраженными лекарственными свойствами. Семена светлой окраски — сухие и недоразвитые, поэтому выбирайте темные. На Западе существует разновидность кардамона со стручками белого цвета. Они имеют другой вкус и свойства, поэтому приобретать их не следует.

Кардамон — универсальная приправа, он годится и для супов, и для вторых блюд, и для сладкого. Кардамон стимулирует пищеварение и очищает рот; это очень хорошее средство для ухода за зубами. Он также устраняет тошноту и слабость, происходящие от несварения желудка и укачивания, и другие недомогания. Регулярное употребление кардамона укрепляет сердце. Он помогает при болях в горле и улучшает голос, поэтому настоятельно советуем его людям, занимающимся пением. Нужно положить в рот небольшое количество кардамона и медленно пережевывать. Если вкус кажется вам слишком резким, его можно есть с чем-нибудь сладким. Держите кардамон всегда при себе, берите с собой в поездки, выработайте привычку время от времени его есть. Дневная доза —1/2-1 г.

Не приобретайте измельченный кардамон. Следует раскрывать стручок непосредственно перед употреблением. Если это необходимо, семена можно измельчить.

Доша: благотворно влияет на все три доши и нормализует их. Раса: острая, с гадкая.

Вирьяг. холодная.

### *Большой кардамон (badi ilayachi (бади илайачхи), Amomum subulatum)*

Плоды этого растения также представляют собой стручки. Они коричневые, а семена, находящиеся внутри, имеют более темную окраску. Раскрывать стручки и измельчать семена следует непосредственно перед употреблением. Большой кардамон снимает усталость и нормализует пониженное давление. Не употребляйте его, если давление у вас повышенное. Он хорошо помогает при кашле и является составной частью многих грудных сиропов. Он применяется также при простуде, оказывая жаропонижающее и болеутоляющее действие. Дневная доза — 1-3 г.

Доша: усиливает питту, но нормализует капху и вату при их избытке.

Раса: горькая, острая.

Вирья. горячая.

### *Коричное дерево (коричник настоящий, или цейлонский) (Dalchini (далчхини), Cinnamomum zey-lanicum = C. verum)*

Кора коричного дерева (корица) находит широкое применение в западной кулинарии. Однако эту пряность обычно покупают в молотом виде, и потому, хотя все хорошо знают запах и вкус корицы, мало кто представляет себе, как выглядит коричное дерево. Коричное масло оказывает болеутоляющее действие, а заваренная корица, так же как и большой кардамон, помогает при слабости, жаре и болях. Чай из корицы хорошо снимает головную боль, возникшую вследствие простуды. Корица стимулирует оджас и очищает кровь. Она обладает антигрибковыми, антивирусными и антибактериальными свойствами. Дневная доза для молотой коры — 1-3 г (1/2 чайной ложки), для коричного масла — 2-5 капель.

Доша: усиливает питту, но нейтрализует избыток ваты и капхи.

Раса: сладкая, горькая, острая.

Вирья: горячая.

### *Солодка голая (с. гладкая, лакричник), (mulathi (мулатхи), Glycyrrhiza glabra)*

Используемая часть растения — корень. Как уже говорилось, солодка в пятьдесят раз слаще сахара. Корень можно просто жевать, а молотый корень применяют для профилактики воспалительных процессов в горле и при кашле. Солодка укрепляет зрение, нервы и улучшает память. Порошок солодки обладает замечательными целебными свойствами. Накладывая мазь, состоящую из смеси тонко смолотой солодки с гхи, можно залечивать раны. Дневная доза — 3-5 г (1/2 чайной ложки).

Доша: понижает вату и питту.

Раса: сладкая.

Вирья. холодная.

### *Кумин (Jira (джира), Cuminum cuminum)*

Семена кумина напоминают семена аниса, но они светло-коричневые и немного мельче. В отличие от анисовых семян они не сладкие на вкус, а скорее едкие. Они увеличивают пищеварительную силу и поэтому часто добавляются в пищу. Они также очищают кровь. Дневная доза составляет от 3 до 6 г (1/2 чайной ложки).

Семена кумина не следует путать с семенами тмина (Сагиш carvi). Последние темнее, мельче и слегка закручены по краям. Есть еще один вид тмина (Carum bulbocastanum), у которого семена не закручены по краям, более темные и с более сильным вкусом. В Европе иногда тмин продают вместо кумина. Следует помнить, что медицинские свойства двух этих растений различны.

Доша: нормализует нарушения ваты и капхи, но усиливает питту.

Раса: острая.

Вирья-. горячая.

### *Айован (душистый, ажгон, индийский тмин) ((адж-ван), Trachyspermum ammi)*

Айован уже неоднократно упоминался как растение, которое применяется для лечения многих болезней. В аюрведической медицине используются семена айована — очень мелкие, светло-коричневые, по форме напоминающие сердце и полосатые. Айован обладает сильным запахом, напоминающим запах чабреца. Его можно приобрести только в индийских магазинах. Это очень нужное лекарственное средство, поэтому попытайтесь его достать. Айован быстро вылечивает разнообразные недомогания, происходящие от несварения. Следует смешать семена с небольшим количеством соли и принимать с теплой водой. Можно также заготовить айован впрок: семена замачиваются в лимонном соке, потом к ним добавляют соль и высушивают в тени. Айован стимулирует деятельность печени и особенно полезен тем, кто часто употребляет алкогольные напитки. Он хорошо помогает в случае проблем с желудком и повышает аппетит. Можно также употреблять масло айована. Дневная доза для семян 1-3 г (1/2 чайной ложки), для масла —

1-3 капли.

Доша: усиливает питту и уменьшает капху и вату.

Раса: острая, горькая.

Вирья: горячая.

### *Кориандр (посевной, кишнец посевной) (Dhania (дхания), Coriandrum sativum)*

В практических целях используются семена и листья кориандра. Семена круглые и желтые. И листья, и семена очень пахучие и применяются как приправа к пище. Кориандр снимает жар, вызванный перегревом, укрепляет нервную систему и мозг. Его употребляют для нейтрализации неблагоприятных последствий избыточного употребления чеснока. Дневная доза— 3-6 г (1/2 чайной ложки).

Доша: нормализует все три доши и приводит их в равновесие. Раса: сладкая, горькая, острая, терпкая.

Вирья. холодный.

### *Пажитник (сенной) (Methi (метхи), Trigonella foenumgraecum)*

Семена пажитника находят применение в медицине, а листья употребляются в пищу. Семена (горошинки) бледно-желтого цвета и почти прямоугольные. Пажитник можно приобрести в магазинах диетических продуктов. Особенно хорош пажитник для уменьшения избыточной ваты и для лечения связанных с дисбалансом этого типа болезней. Его применяют для укрепления нервной системы. Он используется также как общее тонизирующее средство и особенно полезен, когда человек чувствует слабость или боль во всем теле. Женщинам после родов дают пажитник в сладких смесях на основе муки и гхи. Он увеличивает грудные железы и стимулирует лактацию. Дневная доза измельченных семян 1-3 г (1/2 чайной ложки).

Советую включить пажитник в состав питания как приправу, чтобы нейтрализовать вата-стимулирукяций эффект некоторых продуктов и веществ. Зимой пажитник можно проращивать и употреблять его листья как салат. В Индии пажитник — одна из основных зимних овощных культур.

Доша: очень сильное средство для нормализации избыточной ваты и лечения связанных с преобладанием ваты болезней. Раса: острая.

Вирья. горячая.

### *Укроп (пахучий) (Soya (сойа), Anethum sowa (A.graveolens))*

Это растение не нужно подробно описывать, так как оно повсеместно распространено на Западе и используется в

европейской кухне. Семена и масло укропа применяются также в медицине. Укроп способствует пищеварению. Он является мягким жаропонижающим средством, повышает аппетит, устраняет тошноту и боль в желудке, а также облегчает боли при менструации. Дневная доза составляет 1-3 г (1/2 чайной ложки) для семян и 1-3 капли для укропного масла. Можно также пить по 20-40 мл (1/8-1/4 чашки) укропной воды.

Доша: нормализует капху и вату.

Раса: острая, горькая.

Вирья: горячая.

### *Калонги((чернушка)), (Nigella sativa)*

Семена калонги легко узнать по их черному цвету. Семена маленькие, одна сторона у них круглая, а вторая коническая. Как уже говорилось, это растение хорошо помогает при менструальных болях. Оно является также хорошим средством для снижения уровня ваты. Калонги применяют и для стимуляции лактации, и как средство для очищения матки после родов[35]. Дневная доза — 1-3 г (1/2 чайной ложки).

Доша: снижает вату и капху, но усиливает питту.

Раса: горькая, острая.

Вирья: горячая.

### *Гвоздичное дерево (Long (лонг), Syzygium aro-maticum)*

В практических целях используются нераспустившиеся бутоны. Их легко узнать: они коричневого цвета и имеют форму бутончика на тонкой ножке. В быту эти бутоны называют гвоздикой. Они твердые на ощупь и обладают очень сильным ароматом. Гвоздичное масло можно применять для облегчения зубной боли. Для этого нужно пропитать им кусочек ваты и положить на больной зуб. Гвоздика обладает антибактериальными, антивирусными и антимикотическими свойствами. Она входит в состав аюрведических зубных порошков, и ее жуют после еды для стимуляции пищеварения и очищения полости рта. Гвоздика освежает дыхание. Она удаляет накопившуюся капху и поэтому применяется при кашле и других заболеваниях дыхательных путей. Гвоздичное масло вместе с другими эфирными маслами применяется как болеутоляющее, для ингаляций и лечения кожных грибковых заболеваний. Оно повышает кровяное давление и очищает кровь. Его не следует

употреблять при повышенном давлении. И напротив, для нормализации пониженного давления гвоздичное масло применяется в смеси с большим кардамоном и корицей. Вирья двух последних ингредиентов горячая, а гвоздики — холодная, поэтому смесь сбалансирована в этом отношении. Дневная доза — 1/2-1 г (1/4 чайной ложки) для гвоздики и 1-3 капли для гвоздичного масла.

Доша: гвоздика нормализует избыточные капху и питту.

Раса: острая, горькая.

Вирья: холодная.

### *Кресс-салат (Chansur (чхансур).или Halim (халим), Lepidium sativum)*

Семена этого растения используются в медицине, а из листьев обычно готовят салат. Кресс-салат — средство, очищающее кровь. Растертые с гхи семена применяются также для лечения кожных инфекций. Семена дают женщинам после родов как общеукрепляющее средство, а также для стимуляции лактации и очищения матки. Кресс-салат можно приобрести в магазинах диетического питания. Зимой семена можно проращивать и делать салат из молодых листьев. Дневная доза для семян —1-2 г (1/2 чайной ложки).

Доша: нормализует капху и вату.

Раса: острая.

Вирья: горячая.

### *Базилик священный (Tulsi (тулси), Ocimum sanctum)*

В этой книге я называла базилик в составе многих лекарственных смесей. Это индийское культурное растение считается священным. В индийских домах каждый вечер перед ним зажигают светильник. Листья базилика применяются в лечении

многих мелких недугов. Растение распространено и в Южной Европе, однако выращенный в более холодном климате Северной Европы базилик теряет свои лекарственные свойства. Используются не только листья, но и семена этого растения. Дневная доза молотых семян — 3-5 г (1/2 чайной ложки).

Сок из листьев базилика (1 чайная ложка) с 1/2 чайной ложки сока имбиря и тремя зернышками черного перца дают больному при небольшом жаре, простуде, кашле, несварении

желудка. Детям следует давать 1/2 чайной ложки сока из свежих листьев базилика или экстракт из сухих листьев или из молотых семян. Примерно 6 листьев базилика плюс 3 зерна черного перца ежедневно — это профилактическое средство против малярии; этот же состав укрепляет зрение. Листья базилика следует сушить в тени. При длительном хранении они теряют лекарственные свойства. Качество проверяется по запаху. Доша: снижает уровень капхи и ваты и усиливает питту.

Раса: острая, горькая.

Вирья. горячая.

### *Куркума длинная (Haldi (халди), Curcuma longa)*

Используемая часть растения — корневище, по форме похожее на имбирь. Однако корневище куркумы ярко-желтого цвета, и его легко узнать. То, что вы покупаете как приправу — порошок желтого цвета — это высушенное и смолотое корневище куркумы. Заготовки куркумы для медицинских целей нельзя хранить больше года, поскольку она теряет лечебные свойства. Куркума очищает кровь, излечивает аллергии, помогает при кожных заболеваниях. Куркума оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, ее применяют при ранениях. Куркума полезна также при болях в груди. Молоко с куркумой (рецепт см. в главе 9) снимает усталость и укрепляет силы. Его дают также раненым как обезболивающее. Советую время от времени употреблять молоко с куркумой, особенно зимой. Дневная доза —1-3 г (1/2 чайной ложки).

Доша: нормализует все три доши.

Раса: острая, терпкая.

Вирья. горячая.

### *Медия азадерах, или мелия индийская (Neem (ним), Azadirachta indica)*

Это большое дерево, достигающее в высоту 16 м. Его цветы, семена, листья и кора используются в различных медицинских целях. Масло, получаемое из семян, применяют при фурункулезе и других кожных болезнях, а также для лечения диабета. Отвар листьев нима при регулярном употреблении предотвращает проблемы с кожей, появление прыщей и угрей, делает кожу гладкой. В Индии дети едят плоды нима, которые называются нимболи, в период муссонов, и это помогает им иметь здоровую

кожу весь год. Согласно Аюрведе, каждый человек должен периодически употреблять какие-то средства, очищающие кровь. Они усиливают оджас, стимулируют функции печени и в целом улучшают здоровье. Сок из коры нима, смешанный с медом, дают при болезнях печени и печеночной недостаточности. Семена нима дают в случае задержки родов, потому что содержащиеся в них вещества вызывают сокращения матки. Отвар листьев и коры нима хорошо помогает при лихорадках. Дневная доза: 10-20 мл сока из листьев или плодов,

2-4 г (1/2 чайной ложки) молотой коры, 5-10 капель масла[36]. Доша: нормализует питту и капху Раса: горькая, терпкая.

Вирья. холодная.

### *Смоковница священная (фикус священный) (Peeple (пипле) Ficus religiosa)*

Из названия ясно, что это дерево — священное. Те, кто бывал в Индии или Непале, наверняка хорошо его знают. Смоковницы растут возле храмов, а под деревьями ставят статуи богов, уменьшенные копии храмов, светильники, кладут подношения. Смоковница — большое дерево, дающее обильную тень и спасающее от жары. В Индии оно растет повсеместно. Плоды и кора смоковницы используются в различных медицинских целях. Как и ним, смоковница очищает кровь. Измельченные плоды дают при кашле и других респираторных заболеваниях. Плоды смоковницы усиливают половое желание и увеличивают вероятность имплантации оплодотворенной яйцеклетки. Другие случаи применения уже были описаны. Плоды смоковницы священной в странах Запада приобрести довольно трудно. Дневная доза отвара — 50-100 мл (1/4-1/2 чашки).

Доша: нормализует избыточные питту и капху.

Раса: сладкая, терпкая.

Вирья: холодная.

### *Имбирь (Adrak (адрак) (свежий), Sunthi (шунтхи) (сушеный), Zingiber officinale)*

Корни этого растения используются как в кулинарии, так и в медицине. В страны Запада имбирь завезли китайцы и индусы. Однако сушеный имбирь, который вы покупаете, несравним с шунтхи (сушеным имбирем), потому что в Аюрведе описан особый способ его сушки. На Западе шунтхи можно приобрести в

индийских магазинах. Не покупайте молотого имбиря, так как в нем практически отсутствуют лекарственные свойства. Вы можете молоть шунтхи по мере надобности. Советую регулярно употреблять свежий имбирь, кроме тех дней, когда стоит сильная жара. Он благотворно действует на печень и предотвращает преобладание ваты. Черный чай с имбирем пьют при больном горле, при этом имбирь нейтрализует кислую реакцию чая. Имбирь в том или ином виде следует давать детям, потому что он уменьшает капху и повышает аппетит. Дневная доза для сока — 5-10 мл, а для сушеного корня — 1-2 г (1/2 чайной ложки). Доша: нормализует вату и капху при их избытке.

Раса: острая.

Вирья: горячая.

## *Чеснок (Lahsan (лахсан), Fllium sativum)*

Мой приятель из Германии однажды сказал мне, что не видел и не ел чеснока до тех пор, пока в восемнадцатилетнем возрасте не переехал в Берлин. Его семья, которая живет в Северной Германии рядом с датской границей, до сих пор не употребляет чеснок. Если бы не этот факт, я не стала бы здесь рассказывать о нем. Кроме того, необходимо описать это растение с аюрведической точки зрения, поскольку в последние годы чеснок все время рекламируют и многие люди употребляют его неправильно. В наше время в продажу поступает много разновидностей чеснока, которые не годятся для медицинских целей. Выбирайте чеснок, выращенный без удобрений, с маленькими головками. С аюрведической точки зрения, для медицинских целей пригоден только свежий чеснок. Законсервировать эфирные масла невозможно, к тому же консервация изменяет гуморальный состав.

Я хочу объяснить, почему чеснок играет такую важную роль в аюрведической медицине. Он заключает в себе все пять рас, кроме кислого, и в этом секрет его универсальности. Пасту из чеснока можно наносить непосредственно на кожу, чтобы избавиться от боли. Обычно этого не делают из-за сильного запаха, но в исключительных обстоятельствах запахом можно пренебречь. Регулярное употребление чеснока защитит вас от укусов насекомых, поэтому он является профилактическим средством против малярии и других болезней, переносимых насекомыми. Чеснок улучшает зрение, укрепляет нервную систему, мозг, сосуды и сердце. Он усиливает оджас и повышает общий иммунитет. Это очень хорошее средство для

профилактики артрита, потому что регулярное употребление чеснока предотвращает сдвиг гуморального равновесия в сторону преобладания ваты. Он стимулирует функции печени и пищеварение. Принимая все это во внимание, я советую каждый день съедать один-два зубчика чеснока. Если вы имеете конституцию типа питта, разотрите чеснок с сахаром и принимайте эту смесь с холодной водой. Если вы принадлежите к типу вата, принимайте его с гхи, если же к типу питта — то с медом. В случае избытка питты чеснок употреблять нельзя. Нельзя его употреблять и беременным женщинам. Чрезмерное количество чеснока вызывает беспокойство и сильную жажду. Чтобы нейтрализовать эффект передозировки, примите отвар кориандра. Дневная доза чеснока— 1-4 г (1 зубчик), но вы должны определить оптимальную для себя дозу, исходя из своей конституции. Дневную дозу можно принимать в качестве профилактического средства. Чтобы избавиться от запаха и не допустить чрезмерного усиления питты, пожуйте анис и кардамон.

Доша: нормализует избыточные вату и капху.

Раса: сладкая, соленая, острая, горькая, терпкая.

Вирья. горячая.

### *Асафетида (ферула вонючая) (Heeng (хинг), Ferula narthex (Fassa-foetidae)*

Асафетида — это маслянистая смола небольшого дерева (до 6 футов, около 2 м, высотой). Смола, содержащаяся в его корнях, обладает отвратительным запахом, поэтому в западных странах пользоваться ею очень затруднительно и, несмотря на замечательные свойства этого растения, я не включала его в предыдущие издания этой книги. Следует удостовериться, что асафетида, которую вы приобрели, чистая и хорошего качества. Она должна растворяться в воде без осадка, придавая воде молочный цвет, и хорошо гореть, оставляя очень мало золы.

В отношении аюрведических свойств это очень «горячее» вещество, и потому оно приводит в норму избыточные капху и вату, но усиливает питту. При наружном применении асафети-да оказывает болеутоляющее действие. Это средство очень хорошо помогает при боли в груди, хроническом и коклюшном кашле. Оно лечит инфекции мочевого пузыря, очищает матку после родов и нормализует менструальный цикл. Асафетида не является афродизиаком. Ее применяют как наружное и внутреннее средство при импотенции. Поскольку асафетида

усиливает питту, рекомендуется принимать ее с гхи. Смешайте нужную дозу с гхи и подогрейте (около 30 секунд) на слабом огне, а потом употребляйте с супом или овощным блюдом. Рекомендованная дневная доза — 0,12-0,3 г (1/8 чайной ложки). Доша: устраняет преобладание ваты и капхи, но усиливает питту.

Раса: острая.

Вирья: горячая.

### *Мускатный орех (мускатник) (jayaphal (джаяпхад), Myristic fragrans)*

Большинство из вас хорошо знакомы с мускатным орехом, который часто используется на Западе как приправа. Кроме семян используют кожуру плода. Она оранжевого цвета и похожа на засохший цветок. Мускатный орех применяется для снижения уровня ваты и капхи. Паста из него используется как наружное болеутоляющее средство. Для лечения фурункулов применяют пасту из мускатного ореха и горчичного масла. Ею же можно пользоваться для стимуляции эрекции. Пасту наносят на пенис и обертывают его листом бетеля.

Мускатный орех дает мягкий снотворный эффект и успокаивает возбужденный мозг. Он помогает при рвоте и поносе, укрепляет сердце, а также применяется при нарушениях менструального цикла и менструальных болях.

Дневная доза измельченного мускатного ореха (плода или цветка) составляет 1/2-1 г (1/4 чайной ложки), а масла — 1-3 капли.

Доша: нормализует вату и капху при их избытке.

Раса: горькая, острая.

Вирья: горячая.

## *ЗАКЛЮЧЕНИЕ*

В этой книге я говорила о равновесии и о гармонии. О том, что, согласно Аюрведе, быть здоровым можно, только настроившись на ритмы космоса. Мы изучали равновесие трех дош — ваты, капхи и питты и трех свойств — саттвы, раджи и тамы — в теле, разуме, окружающей среде и космосе. Мы обсуждали болезни, наиболее широко распространенные в нашем технологически развитом обществе. Книга призвана пробудить понимание того, что здоровье — это предмет личной ответственности, что каждый из нас должен сознательно

относиться к питанию, дыханию, всем остальным ментальным и физиологическим процессам. Осознав это, мы можем научиться предотвращать болезнь до ее возникновения. При этом нужно отдавать себе отчет в том, что загрязнение среды, применение пестицидов, химических удобрений и миллион других факторов делают нас в значительной мере беспомощными. В загрязненном пространстве процветают болезнетворные вирусы и бактерии. А хроническая усталость, связанная с жизнью в больших городах, ослабляет оджас.

В таких условиях страдают все. Почему же люди, исповедующие аюрведический образ жизни, лучше их переносят? Потому что человек, у которого три доши и три гуны находятся в равновесии, менее подвержен влиянию болезнетворных факторов. Люди аюрведического склада меньше болеют и быстрее

выздоравливают. В целом у них меньше вероятность заболеть, чем у тех, кто не следит за собой.

Равновесие гун и способность пробуждать внутреннюю энергию (атмашакти) позволяет нам смело встречать лицом к лицу стрессовые ситуации. Аюрведа учит нас не прятаться от жизни, а повернуться к ней лицом. Аюрведический образ жизни помогает не накапливать в себе тревогу, гнев, агрессивность и негативные чувства. Если все это долгое время спрятано внутри человека, то рано или поздно произойдет взрыв, который может принять самые разные формы — например форму душевной болезни или безумия клеток на физиологическом уровне (я имею в виду рак). Интересно отметить, что в аюрведической традиции придается большое значение освобождению от последствий напряжения и стресса. Вайдьи (врачи аюрведической школы) считают, что тревога, потрясение, стресс, чувство беспомощности, страх и т.д. могут стать причиной серьезных болезней.

Следуя этой логике, человека насильно заставляют плакать, если он не делал этого, когда умер кто-нибудь из его близких. Именно по этой причине смерти сопутствуют определенные обряды и церемонии. Они помогают осознать, что близкий человек покинул нас навсегда и что никто не останется в этом мире навечно. В холистическом подходе к здоровью, как и в других аспектах жизни, социальные, религиозные и духовные ритуалы играют большую роль, помогая человеку осознать себя и различные стороны своего земного путешествия. Например, начало беременности отмечается специальным обрядом, знаменующим начало другого питания. Роды сопровождаются религиозными церемониями, которые включают в себя специальную пищу, очищение матки, стимулирование лактации, восстановление утраченной энергии. Человек, избежавший

серьезной опасности, совершает подношения и специальные обряды. Для чего это нужно? Кроме выражения благодарности космической энергии, давшей и сохранившей жизнь, это нужно для того, чтобы осознать потрясение и те чувства, которые ему сопутствуют. Только путем осознания можно извлечь глу

бинные страхи на поверхность и избавиться от них.

Специальные мантры, призывающие муссоны, отвращающие слишком обильные ливни, бури и другие катастрофические явления, поклонение в той или иной форме пяти материальным элементам, центры паломничества — все это предназначено для осознания жизни, ее постоянных изменений и нашего взаимодействия с окружающим миром. Мы, как все живые существа, являемся частью Вселенной. Поклонение воде, земле, небу, ветру, солнцу есть не что иное, как осознание себя в неразрывной связи с тем, что нас окружает. Когда мы разрываем связь с окружающим миром или игнорируем ее, мы остаемся в одиночестве. Нарушается равновесие «внутреннего» и «внешнего» в человеке.

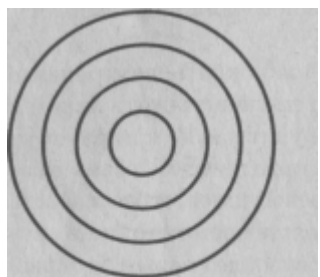


*Рис. 1* Круг

Течение великих рек, твердость земли — это наша капха. Внутри нас есть солнечный свет, который является частью великого солнца, дающего жизнь. Эфир и ветер — это наши движения, наши мысли, перемещение крови в теле. Пусть все это плавно течет в согласии с ритмом космоса. Когда ураганный ветер разрушает землю, передвигает горы, когда вода в озерах становится ядовитой, когда огромные скалы преграждают путь ветру, когда разгневанное пламя обращает все в пепел, мы называем это катастрофой. Пусть не будет катастроф внутри нас. Для того чтобы сохранить здоровье, мы должны противодействовать внутренним катастрофам посредством сохранения внутренней гармонии, равновесия и ритма, согласованного с космическим порядком.

Каждая клетка нашего тела представляет собой целый мир. Она способна строить, конструировать, разрушать, поглощать и делать многое другое. Ученые проводят в лабораториях целые

дни, пытаясь исследовать и понять работу рецепторов, внутриклеточные механизмы переноса, обмена информацией и

*Рис.3* Несбалансированная энергия

т. д. Чем больше мы узнаем о биологии клетки, тем глубже наше невежество. Каждое открытие порождает новые вопросы. А ведь за одной клеткой стоит группа клеток, которая образует организм. Некоторые клетки погибают, их заменяют другие, функционирование всех клеток скоординировано, они находятся в гармонии друг с другом. И все наши органы действуют гармонично, обеспечивая работу организма как единого целого. Каждый элемент входит в состав более крупного и столь же совершенного образования. Но при этом более крупное образование не ограничивает более мелкое (рис.1). Напротив, большее выходит из меньшего, или меньшее переходит в большее, образуя спираль (рис.2). Так формируется вся космическая реальность. Меньшее, большее и еще большее связаны друг с другом, образуя континуум таким образом, что нарушение чего-то одного влечет за собой нарушение всего остального.

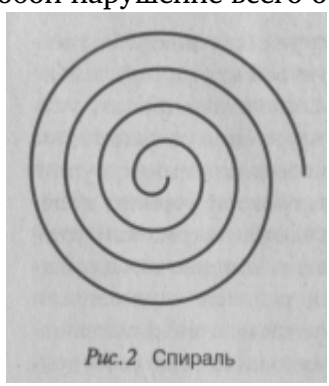


*Рис.2* Спираль

Теперь давайте посмотрим, какова причина болезней в этой упорядоченной гармоничной системе. Спираль (рис.2) изображает переход мелких элементов организма в более крупные. В контексте здоровья наша телесная организация составлена равновесием ваты, питты, капхи и саттвы, раджи и тамы. Когда эти доши и свойства выходят из состояния равновесия,

организация нарушается. Ускоренное движение ваты слишком быстро разрушает капху и усиливает питту. Избыток питты дезорганизует систему питания. Разрушенная («испорченная») капха препятствует проходу ваты, которая переносит питту. Эти нарушения ведут к дезорганизации системы. Некоторые элементы этой системы выходят из нормального витка спирали, устремляются в своем собственном направлении и действуют хаотически (рис.3). Если не принять своевременных мер, этот возникший хаос начинает развиваться дальше и формирует независимую подсистему, которая не находится в гармонии с ритмом космоса. Это и есть серьезная болезнь. Именно так я представляю себе процесс формирования раковой опухоли или психического заболевания. Эти две болезни не очень отличаются друг от друга. Сумасшедший человек создает свою собственную реальность, таким образом формируя подсистему в системе мышления. Раковые клетки начинают неправильно делиться, они увеличиваются в размере и отличаются от правильно организованных клеток организма. Раковые клетки — это восставшие клетки какого-либо органа, которые обладают способностью проникать в другие органы. Они способны распространяться по всему организму, вызывая патологические эффекты. У них своя собственная организация и определенные функции. Вот почему я говорю о подсистеме внутри более крупного образования. Но эта подсистема дисгармонирует со всем остальным, и это вызывает патологию.

Равновесие трех дош и трех гун можно сравнить с плавным течением реки. Слишком сильный ветер нарушает это плавное течение и разрушает берега. Если течению преграждают путь оползни с берега или нагромождение камней и глины, возникают заторы, вода разлагается и загнивает. Именно это и делает испорченная капха. Слишком сильная жара может высушить реку (питта). Вот так в плавном течении жизни нарушения, вызванные дисбалансом дош, порождают мелкие недуги. Если на эти нарушения долго не обращать внимания, развивается серьезная болезнь. Проще говоря, если в каком-либо месте накапливается капха, там может образоваться опухоль. Скопление капхи преграждает путь Вате, и та начинает «портиться» именно в этом месте. Поскольку вата распределяет по телу агни (энергию), то ее нарушение там же вызывает нарушение питты. Итак, в определенном месте «испорчены» все три доши, это место проявляет признаки патологии и борется за выживание. Борьба за выживание — неотъемлемое свойство любого живого существа, даже мельчайшего одноклеточного организма. Если эта часть организма выживет в ненормальных условиях (при ненормальных

пропорциях дош), то она разовьется в независимую систему (рис.3).

В сущности, я хочу донести до вас мысль о том, что все эти разговоры и попытка следовать путем Аюрведы по сути являются способом долгосрочного управления жизнью. Он необходим для того, чтобы сделать наше существование на этой планете максимально счастливым. Все мы знаем, что мы не останемся в этом мире навсегда, что каждый рожденный должен умереть. Жизнь — это мост между рождением и смертью. Аюрведический образ жизни нужен человеку не для того, чтобы избежать смерти. Он нужен для того, чтобы сделать жизнь приятной, гармоничной, свободной от болезней и долгой. Если сейчас вы здоровы, подумайте о том, как сохранить здоровье до последнего дня. Если вас беспокоят мелкие недуги, примите это как вызов, избавьтесь от них, искорените их с помощью аюрве-дических методов врачевания. Если вы серьезно больны, то боритесь за выздоровление. Примените все доступные вам способы для выздоровления и потом делайте все возможное, чтобы поддерживать это состояние. Помните аюрведическую мантру. САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ — САМА ЖИЗНЬ.

Если вы вспомните цитату из пятой главы Упанишад, в которой тело сравнивается с колесницей, вы должны понять, что от возничего (интеллекта) и.вожжей (разума) не будет никакого прока, если колесница (тело) неисправна. Только исправная колесница может доставить своего хозяина (душу, или истинную сущность человека) к любой желаемой цели. Какова бы ни была ваша цель: наслаждение этой жизнью или следующими жизнями, достижение бессмертия путем слияния с Универсальной душой, — держите свою «колесницу» в хорошем состоянии и делайте все возможное, чтобы это состояние продлилось как можно дольше.

## *ОБ АВТОРЕ*

Винод Верма — доктор биологии. Первую докторскую степень — по репродукционной биологии — она получила в Пенджабском универ-ститете в Индии. Вторую диссертацию — по нейробиологии — В. Верма защитила в Сорбонне. Затем она работала в Государственном институте здравоохранения в г. Бетнесда, Мэриленд и в Институте Макса Планка во Фрайбурге (Германия). На вершине своей карьеры д-р Верма пришла к выводу, что современная медицина не рассматривает организм как целое, уделяя гораздо больше внимания лечению болезней, нежели сохранению здоровья.

Для того, чтобы привлечь внимание к проблеме здорового человека, д-р Верма создала и возглавила НАУ — Организацию нового пути к здоровью, в настоящее время находящуюся в Нойда —центре, вблизи Нью-Дели (Индия).

Как представитель НАУ, д-р Верма читает лекции в разных странах, проводит конференции и семинары по проблеме холистического (целостного) здоровья, а также обучает людей альтернативным методам профилактики и здоровому образу жизни. Она также участвует во многих исследованиях по использованию в медицине методов йоги, специального питания, растительных и минеральных препаратов. Д-р Верма открыла еще два центра НАУ: во Фрайберге и в Гималаях, с аюрведическим садом. Она создала природный Музей фитомедицины и питомник лечебных трав в окрестностях Дели.

**notes**

# 1

Веды — древнейшие индийские писания. Существуют четыре основные Веды: Риг-веда, Яджур-веда, Сама-веда и Атхарва-веда.

# 2

Чарака-самхита, Сутрастхана, I, 41. Перевод древних текстов принадлежит автору.

# 3

Basham A.L. The Wonder that was India. — London, Fontana Books, 1967, p.29.

# 4

Mircea Eliade. Yoga: Immortality and Freedom. Translated by Willard RTrask. Bollingen Series LVI. -— Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1958, 1969, pp. 353—358.

# 5

Атхарва-веда, II, 30.

Sharma P.V. Dravyaguna-Vijnana. Part IV. Vedic Plants and History of Dravyaguna (Hindi). Chaukhambha Sanskrit Sansthan, Varanasi, 1977, p. 2.

Sharma P.V. Charaka-Samhita (text with English translation). — Chaukhambha Orientalia, Varanasi, 1881, Introduction, p. xi.

Чарака-самхита, p. xxvii.

# 9

Эти таблицы взяты из моей книги A Scientific Exposition of Patanjali's Yogasutra (New Delhi: Patanjali Yogadarshana Society).

# 10

Слово баса обозначает пищу, оставшуюся от предыдущей трапезы. В европейских языках этому слову эквивалентов нет. Люди, придерживающиеся индийских традиций, с большим предубеждением относятся к баса и консервированным продуктам. На самом деле, появление холодильников в индийских домах создало много проблем. Люди старших поколений категорически отказываются есть баса, а молодежь считает, что это устаревший подход, так как продукты в холодильнике сохраняют свежесть. Однако существуют и традиционные аюрведические способы консервации продуктов — с помощью специй и особых смесей трав, которые позволяют длительное время хранить некоторые продукты без ущерба для их изначальных свойств.

# 11

В наши дни почти все крупные города соответствуют описанию Чараки.

# 12

Чарака-самхита, Виманастханам, III, 6.

# 13

В индийской традиции силы природы персонифицируются в богах и божествах. То, как описывает Чарака вайю (воздух), иллюстрирует это. “Вайю всемогущ и не подвержен разрушению, он превращает положительное в отрицательное и приносит и счастье, и горе; он — смерть, Яма (бог смерти), правитель, Праджапати (господин живых существ), Адити, Вишвакарма (Господь-создатель); он принимает самые разные формы, проницает все, приводит в действие все системы; он имеет тонкую природу, он всепроникающий Вишну (защитник, покровитель), Вайю — сам Господь (всемогущий)”. — Чарака-самхита, Сутрастхана, XII, 8.

Sharma P.V. 1989. Sodasanghrdayam, Padma Prakasana, Varanasi, p. 12-13

(Sanskrit and Hindi).

# 16

Я не перевожу слово “шанти” как “мир”, потому что оно имеет более широкое значение — чувство спокойствия и равновесия.

## 17

См. мою книгу Ayurvedic Instructions on Nutrition, Healing and Sexual Behaviour. — Freiburg, Aurum Verlag, 1991. Эту книгу можно приобрести только в Германии.

## 18

См. мою книгу Yoga for Integral Health. — New Delhi, Hind Pocket Books, 1991.

Vinod Verma. Yoga for Integral Health. — New Delhi, Hind Pocket Books,

# 20

1991.

См.: Vinod Verma. Yoga for Integral Health.

## 22

Более подробно см. в моей книге: Yoga for Internal Health. — New Delhi, Hind pocket books, 1991.

# 23

Упражнения на сжатие и расслабление вагинальной мускулатуры делают в сидячем положении. Они способствуют оживлению вагинальной мускулатуры и клеток, выстилающих вагину. При регулярном выполнении упражнений нормализуется секреторная активность этих клеток, что предохраняет организм от вагинальных инфекций. Делая это упражнение, сидите со скрещенными ногами в расслабленной позе. Начинайте сжимать вагинальные мускулы, вдыхая медленно и ровно. Сделав полный вдох и сжав вагинальные мускулы так сильно, как только сможете, замрите на несколько секунд, задержав дыхание. Затем медленно расслабьте мускулы, выдыхая. Не давайте мускулам расслабляться резко. Вы должны научиться делать это очень медленно, синхронизируя расслабление с выдохом.

Прим. переводчика: кристаллический сахар - сахар, получаемый при выпаривании сахарного сиропа. Во всех случаях, где упоминается кристаллический сахар, следует понимать - застывший сахарный сироп.

## 25

Обратитесь к моей книге Yoga for Internal Health. — New Delhi, Hind Pocket Books, 1991.

Чарака-самхита, Сарирастханам, III, 9.

Краткое описание тантрической литературы см. в моей книге Yoga for Internal Health. — New Delhi, Hind Pocket Books, 1991.

Чарака-самхита, Сутрастхана, IX, 15.

# 29

Чарака-самхита, Сутрастхана, IX, 6,19, 26.

Чарака-самхита, Сутрастхана, IX, 9.

# 31

См. Yoga for Internal Health. — New Delhi, Hind Pocket Books, 1991.

# 32

Объекты восприятия являются причиной деятельности органов чувств. Например, объект восприятия зрения — внешний вид, слуха — звук, обоняния— запах, осязания — то, к чему мы прикасаемся, и объект восприятия чувства вкуса — вкус. Во время сна чувства не воспринимают свои объекты, и потому разум закрыт для нового знания. Даже если вокруг светло, спящий человек не воспринимает света. То же самое справедливо в отношении других органов чувств. Если человек что-то видит, слышит, обоняет и т.д., это значит, что он уже не спит.

# 33

Считается, что накопившаяся в определенных местах капха почти полностью отвердевает. В этом случае необходимы специальные меры, чтобы привести ее в более текучее состояние и дать возможность выйти наружу. При описании этого явления пользуюсь словом “расплавлять”, которое в большей степени соответствует сути описываемого процесса, чем слово “разжижать”.

## 34

См.: Ayurvedic Instructions on Nutrition. Healing Sexual Energy. Эта книга была издана в Германии Aurum Verlag (1991), но до сих пор не переведена на английский язык.

# 35

В аюрведической медицине для очищения матки и груди применяется несколько веществ. Считается важным проводить очищение этих органов после родов, а также периодически. Это восстанавливает равновесие и правильную деятельность жидкостей после значительных физиологических изменений, связанных с беременностью, родами и лактацией. Происходят также возрастные физиологические изменения, поэтому время от времени необходимо очищать матку и грудь.

Я хорошо понимаю, что для многих читателей эти продукты недоступны. Если бы я писала книгу двадцать пять лет назад, вам, если вы живете на Западе, не удалось бы приобрести почти ничего из описанных растений. Но в наше время связи между странами укрепляются, и я надеюсь, что вы сможете достать необходимые растительные продукты в вашей стране. Наша организация предпринимает шаги в этом направлении, и мы приглашаем европейских и американских импортеров. В Индии нет недостатка в ниме. В нашей стране он растет практически везде.